



**TRACES ET TRANSFORMANCE DANS L'ACTE POÉTIQUE.
LE CORPS COMME LIEU DE LA MEMOIRE SENSORIELLE**

Par Isabelle Brassard

**Mémoire présenté à l'Université du Québec à Chicoutimi en vue de
l'obtention du grade de Maîtrise en art – Recherche création**

Québec, Canada

© Isabelle Brassard, 2019

REMERCIEMENTS

Je tiens de tout cœur à remercier ma directrice de recherche-création, Sylvie Morais. Sans son intelligence, son appui, sa patience et sa bienveillance, je ne serais pas rendu là! Elle a su comprendre ce que je voulais faire dans cette recherche, me guider hors des sentiers battus et aussi à mettre des mots sur ce que j  tais incapable de m  expliquer à moi-même. Gr  ce    toi, Sylvie, j  ai un outil de travail efficace. Je remercie ton humanisme, ainsi que ton grand cœur, toujours disponible et attentionnée, tu n  as pas été qu  une directrice ou une professeure, mais une amie.

Je remercie Mathieu Valade d  avoir accepté d   tre membre du jury et surtout pour son regard critique et son expertise pour les questions du visuel et de la création. Je remercie également Sylvie Gagnon, membre externe du jury, pour son apport humain, spirituel et spécialiste dans le domaine de l  accompagnement à travers l  art, ainsi que Constanza Camelo pour son soutien dans le domaine de l  art-action tout au long de ma recherche. Je remercie Michaël Lachance, pour ses références et ses bons conseils littéraires. En fin merci à l  ensemble des professeurs qui ont accompagné ce travail de m  trise.

Je remercie le travail compétent et passionné de nos techniciens, particulièrement Alexandre Nadeau, Denis Bouchard, Stéphane Bernier et Nathalie Villeneuve.

Je remercie ma collègue et amie, Isabelle Girard, de m  avoir permis d   voluer et d  exp  rimer ce grand domaine artistique en sa compagnie. Merci pour son amitié, sa cohérence, sa solidarité et sa présence. Je sais maintenant qu  ensemble, nous sommes plus fortes! Je remercie Daphné Ricquebourg pour les corrections et pour la mise en page de ce mémoire.

Je n  oublie pas ma famille, je remercie ma grand-mère maternelle, Paulette Dallaire, pour la cocréation de mon costume d  acte poétique final. Merci aussi d   voluer avec les années, tu es un exemple de sagesse, tu m  as appris à m  ouvrir sur le monde. Merci à mes parents, Marie-Reine et Gilles, pour leur soutien tout au long de ces études. Ils m  ont supporté dans tous les sens du terme! Et merci à mon petit garçon Lion, petit homme de six ans compréhensif et courageux, qui me r  confortait de ses belles paroles sages et de sa petite main sur mon épaule. Sans oublier mon conjoint, Michael Audet, qui par son amour m  a porté, dans toutes les tempêtes émotionnelles qu  une telle recherche peut impliquer. Je vous aime ma famille.

*Je veux dédier ce mémoire à un être merveilleux, mon fils, Lion.
Tu es à l'origine de ce travail que j'accomplis avec patience depuis ta
naissance. J'ai voulu prêcher par l'exemple. J'ai voulu te montrer que dans la vie,
quand on est dévoué et que l'on croit en soi, il n'y a rien d'impossible.*

TABLE DES MATIERES

REMERCIEMENTS	iii
TABLE DES MATIERES	v
LISTE DES FIGURES.....	vii
RÉSUMÉ	ix
INTRODUCTION	1
CHAPITRE 1	4
D'UNE NATURE PROFONDE VERS L'EXPÉRIENCE DE LA CRÉATION.....	4
1.1. RÉCIT DE PRATIQUE.....	5
1.2. PROBLÉMATISATION	8
1.2.1. ANCRAGE ESTHÉTIQUE.....	9
1.2.2. ANCRAGE THÉORIQUE.....	12
1.2.3. LE BIOGRAPHIQUE.....	13
1.2.4. LA TRACE.....	14
1.3. PROBLÈME DE RECHERCHE.....	15
1.4 QUESTION	15
1.5 INTENTION DE RECHERCHE	16
CHAPITRE 2	18
CADRE THÉORIQUE ET MÉTHODOLOGIQUE	18
2.1. CADRE THÉORIQUE	18
2.1.1. L'ACTE POÉTIQUE.....	18
2.1.2. LE CORPS COMME MÉMOIRE SENSORIELLE	26
2.1.3. LA TRANSFORMANCE	33
2.1.4. LE POUVOIR D'AGIR	36
2.2. CADRE MÉTHODOLOGIQUE.....	40
2.2.1. UN PROCESSUS DE TRANSFORMANCE COMME APPROCHE PHÉNOMÉNOLOGIQUE	40
2.2.2. UNE ÉCRITURE AUTO-EXPLICITATIVE	42
CHAPITRE 3	44
DE L'ACTE POÉTIQUE AU POUVOIR D'AGIR	44
3.1.1. AGIR DANS LA DOUCE VIOLENCE.....	51
3.2. ANSIEDAD	53
3.2.1. AGIR AVEC UNE CONSCIENCE CRITIQUE	58
3.3. R.A.T. RELATION ENTRE ART ET TERRE.....	59

3.3.1. AGIR DANS L’ACTION.....	68
3.4. UNIVERS URBAIN	69
3.4.1. AGIR FACE A L’EPREUVE	75
3.5. ÊTRE FEMME.....	77
3.5.1 AGIR DANS LE PARTAGE	87
3.6. PHENOMENA	89
3.7. INTENTION D’ACTE POÉTIQUE « La Traversée ».....	100
3. 8. LA TRAVERSÉE	102
3.8.1. AGIR FACE À L’ÉDUCATION « se déraciner de ses racines ».....	107
CONCLUSION.....	110
BIBLIOGRAPHIE.....	113
ANNEXES	116
1. PLANT D’EXPOS.....	116

LISTE DES FIGURES

Figure 1 Mask in tape.....	10
Figure 2 Les Vestiges.....	44
Figure 3 Les Vestiges	46
Figure 4 Les Vestiges	49
Figure 5 Les Vestiges	50
Figure 6 Ansiedad.....	53
Figure 7 Ansiedad.....	55
Figure 8 Ansiedad.....	56
Figure 9 Ansiedad.....	57
Figure10 R.A.T.	59
Figure 11 R.A.T.	61
Figure 12 R.A.T.	63
Figure 13 R.A.T.	64
Figure 14 Univers urbain	69
Figure 15 Univers urbain	72
Figure 16 Être femmes	77
Figure 17 Être femmes	78
Figure 18 Être femmes	81
Figure 19 Être femmes	83
Figure 20 Être femmes	86
Figure 21 Phénoména.....	89
Figure 22 Phénoména.....	91
Figure 23 Phénoména.....	94

Figure 24 Phénoména.....	97
Figure 25 La traversée	102
Figure 26 La traversée	103
Figure 27 La traversée	105
Figure 28 La traversée	107
Figure 29 La traversée	109

RÉSUMÉ

Secouée, percutée par mes contraintes d'agir, en quête de reconnaissance, mon désir d'évoluer et de faire une réelle différence dans ce monde est venu. Le moment de prendre ma place avec mon corps et de confronter l'esprit. L'art-action me permet de laisser venir naturellement les préréfléchis et de laisser mon corps me communiquer ce qu'il peut m'apprendre sur moi-même. J'ai tenté de défaire, de dénouer et de déconstruire les préconçus. Ces préconçus à l'origine de ma façon d'agir et de réagir face à ce monde. J'ai finalement pratiqué un lâcher-prise. J'ai laissé partir celle que je croyais être, pour pouvoir prendre connaissance de celle que je suis. J'ai voulu comprendre comment je pouvais rendre plus conscients les gestes, les actes, les actions et les réactions. J'ai voulu les conscientiser avec comme objectif de les mettre au service d'une réappropriation de mon pouvoir d'agir. Comment l'acte poétique me permet-il de me réapproprier mon pouvoir d'agir ? J'ai exploré mon « corps vécu » dans plusieurs contextes et situations de création, parfois déstabilisants et parfois réconfortants, mais toujours dans une optique de le pousser aux limites. Finalement, cette maîtrise me permet de construire un outil de travail qui pourra, tout comme pour moi, aider l'autre à mieux se connaître, à reprendre son pouvoir d'agir en passant par son corps en action ou en acte poétique.

Mots-clés : Transformance, pouvoir d'agir, acte poétique, autoexplicitation, mémoire sensorielle.

*Nécessité de passer par la nuit pour accéder au jour, de se révéler vulnérable
et faible pour devenir réceptif et fort, de détruire l'égo,
pour faire corps avec le monde.*
Michael La Chance

INTRODUCTION

*Le plus grand plaisir est le plaisir de s'instruire
et d'agrandir son âme.
Voltaire*

J'aborde ma recherche-création en m'appuyant sur les fondements de l'art action et de l'art contextuel. J'ai progressivement resserré ma pratique sur l'*acte poétique*, selon le concept d'Alexandro Jodorowsky (1995). Selon lui, l'acte poétique implique de participer aux actes de la vie quotidienne avec le parti pris esthétique et rebelle propre aux po  tes. Ce concept est    mon sens, un travail poétique du corps intime dans sa relation au contexte et englobe l'espace, le temps et l'autre. Ce qui m'interroge dans cette recherche, ce sont les modes d'apparition des mémoires sensorielles dans l'acte poétique et ce qu'ils me permettent de comprendre sur le plan de la *transformance* de mon *pouvoir d'agir*.

Ce que j'appellerai mes *actes poétiques*, consiste à me placer dans un espace phénoménologique, c'est-à-dire adopter cette attitude particulière de la phénoménologie de présence à soi, d'ouverture sur sa vie, de lâcher-prise et d'accueil. Ma recherche-création s'articule autour de ces   tats qui se développent en trois temps successifs : l'*acte poétique*, l'*autoexplicitation* et la *réécriture*. Ces trois temps définissent un processus de transformance et me permettent de me r  appropri  r mon *pouvoir d'agir*.

Dans un premier temps, en situation d'*acte poétique* je suis dans un état de poésie pure et libre. J'essaie d'être libre de pensées préconçues et de préjugés : je suis ouverte au monde. Je place alors mon corps en situation, en contexte de

création, sans outil, avec seulement quelques règles toutefois précises, comme par exemple déterminer le temps d'exécution. Je laisse mon champ de présence au monde (Merleau-Ponty, 1945) — mon corps, les autres, le temps et l'espace — acter ma création et mes mémoires sensorielles guider mon geste créateur. En situation d'acte poétique, je suis ouverte et disponible à ce qui arrive.

Dans un deuxième temps, que je définirai comme d'*autoexplicitation*, j'effectue un retour à l'écrit sur ce moment poétique de ma création pour décrire le plus finement possible comment j'ai vécu mon expérience. Dans ce temps d'*écriture autoexplicative* (Vermersch, 2014), je me retrouve à nouveau dans cet état de présence à soi, où j'accueille avec bienveillance les mots qui viennent spontanément à mon esprit. Je m'installe donc encore une fois dans un état d'ouverture et d'accueil où aucune théorie ne précède mon écriture. J'essaie d'être détachée de tout jugement de valeur et ne pas me censurer pour laisser venir les mots tels qu'ils se présentent. En situation d'autoexplicitation, je décris donc le vécu perceptif de mon expérience de création.

Enfin vient un troisième temps qu'est celui de la réécriture. J'explique cette pratique de réécriture en utilisant le concept de *biographisation* (Delory-Momberger, 2003). Biographiser c'est chercher à comprendre et à construire du sens à travers les récits d'expérience. Ce processus de réécriture ou de biographisation est intimement lié à la *formativité humaine* (Honoré, 1977) à partir de laquelle les individus font signifier ce dont ils apprennent de leur existence. En situation de réécriture encore une fois, je suis dans cet état de présence à soi et d'accueil.

La transformance englobe ces trois espace-temps. C'est à travers le corps en action et les mémoires du corps (mémoires sensorielles) qu'un processus de transformation se produit.

Enfin, l'objectif de ma recherche est la reprise de mon pouvoir d'agir (*empowerment*). Cette dernière étape est dépendante de toutes les autres, puisque c'est à travers ce processus de transformance que j'arrive à me réapproprier mon pouvoir intérieur. Il en est de même pour mon processus de création, où mon langage du corps est analysé pour trouver un sens à ce que je réalise comme action/acte. C'est donc à travers l'acte poétique (le corps en relation), l'auto-explicitation (matérialisation du langage) et la réécriture (biographisation) que j'arrive à donner du sens à mon vécu et à comprendre comment reprendre mon pouvoir d'agir.

Dans le chapitre premier, je vous présenterai la problématique de ma recherche. Je m'appuierai notamment sur l'acte poétique de Jodorowsky (1995). En deuxième partie, je développerai mon ancrage esthétique. Enfin, je développerai mes intentions de recherche. Dans le deuxième chapitre, je présenterai mon ancrage théorique et mon cadre méthodologique, qui tous deux se développent en plusieurs sous-thèmes. Dans le chapitre troisième, je conclurai sur mes récits d'expérience, ainsi qu'une analyse de ces récits, pour finir avec la description de mon acte poétique final.

CHAPITRE 1

D'UNE NATURE PROFONDE VERS L'EXPÉRIENCE DE LA CRÉATION

*Consacrer sa vie à la vérité, c'est accepter de la remettre en question :
la seule manière d'être certain que notre carte de la réalité est bonne
c'est de l'exposer à la critique et au défi des autres cartographes.
Sinon nous vivons dans un système fermé, sous une cloche
de verre, ne respirant que l'air que nous avons exhalé,
de plus en plus en proie aux illusions.*
Scott Peck

Dans ce premier chapitre, je vous expliquerai dans un premier temps, à travers mon récit de pratique, d'où je viens et ce qui m'a poussée à faire cette recherche. Dans un deuxième temps vient la problématisation, où je mets en cause et définis l'apparition des mémoires sensorielles qui habitent mon corps. Dans un troisième temps, à travers mes ancrages esthétiques, où je vous présente quelques artistes qui m'ont grandement inspiré dans cette recherche; à travers quelques théoriciens de l'art, je tente de définir l'art action et l'art contextuel. Enfin j'exposerai mon problème de recherche, et tenter de faire la lumière sur ce qui englobe mes intentions de recherche-crédation.

1.1. RÉCIT DE PRATIQUE

Il est inutile de connaître le futur si l'on ignore qui on est ici et maintenant
Alexandro Jodorowsky

Je suis une femme, une femme qui a reçu une éducation patriarcale et qui a grandi en majorité avec des garçons et des hommes. Malgré la bonté de ces hommes, ces garçons et l'amour d'une mère, cette éducation patriarcale a eu un impact négatif, voire oppressif sur ma vie et ma façon de penser. Toute mon existence s'est construite dans une impuissance concernant mon pouvoir d'agir. La petite fille qui ne devait pas jouer au camion et qui devait jouer avec des blocs roses qui ne s'emboîtaient pas très bien et qui n'avait pas les mêmes droits que ses frères. Être gentille, jolie et sage, c'était mon rôle en tant que fille. Être obéissante, désirable et silencieuse est devenue mon devoir de femme. J'ai appris à me taire, à m'effacer, à m'écraser pour plaire à l'autre. On m'a appris qu'une femme devait toujours servir son homme en premier, « servir son homme! » Pourquoi devais-je être au service? Pourquoi n'avais-je pas le droit de faire ce que j'aimais? Pourquoi demander l'approbation de mon conjoint pour faire ce que j'avais envie de faire? Pourquoi être célibataire pour être libre?

L'équilibre est une discipline, précisément parce que le renoncement est douloureux.
Scott Peck

Inconsciemment plus on me disait de ne pas faire quelque chose et plus j'avais envie de la faire, de prouver que j'étais capable. Il est venu un moment où je n'en

pouvais plus de vouloir prouver aux autres. J'ai donc commencé à me prouver à moi-même, puis à vouloir me comprendre. C'est ce qui m'a amenée à comprendre que c'est dans la connaissance de soi qu'on arrive à reprendre du *pouvoir d'agir* (*empowerment*). Devant mes contraintes d'agir, j'ai développé plusieurs forces dans les pratiques manuelles et intellectuelles. Tout particulièrement dans les pratiques artistiques et rapidement je suis devenue artiste pluridisciplinaire. J'avais aussi un intérêt particulier pour l'être humain que je voulais comprendre dans toute sa subtilité psychologique. Quand est venu le moment de choisir une carrière, voulant jumeler mes intérêts, j'ai choisi l'art-thérapie. Mais pour plusieurs raisons, j'ai abandonné l'idée. Après une décennie sur le marché du travail, j'ai fait un retour aux études pour enfin faire ce que la vie m'appelait à réaliser. Cependant, à la suite d'une session d'étude en psychologie, j'ai réalisé qu'elle n'était pas adaptée à ce que je voulais faire intuitivement, il me semblait que la psychologie s'éloignait de la recherche sur la subjectivité (le vécu sensible) telle que je l'ai exploré en création. J'ai donc choisi de terminer un baccalauréat interdisciplinaire en art que j'avais commencé dix ans plus tôt pour ensuite faire une maîtrise en art, volet création. Ce fut difficile de trouver ma voie, de sacrifier tant de pratiques et aussi d'abandonner des recherches sur l'être et la subjectivité. Et puis je me suis arrêtée sur l'art-action. Il m'a semblé que l'art-action me permettait d'englober tous mes désirs. Et plus tard, j'ai fait la rencontre de la phénoménologie, et ce fut pour moi une grande révélation. Tout à coup, je mettais des mots sur quelque chose que je savais déjà si bien faire. En situation de création, je pose en effet ce geste propre à la phénoménologie qui consiste à suspendre la réalité et lâcher prise. Je laisse ma création venir, en me laissant guider par elle, tout en me laissant traverser par les gens et les lieux. Dans

une expérience de sculpture par exemple, face à de nombreux « déchets » je laissais les matériaux me dévoiler des silhouettes ou des formes que j'allais rassembler par la suite. Même chose en peinture, je laisse les taches de mon geste violent et répété me révéler des formes et des silhouettes. Rarement, j'ai amorcé une création avec des idées ou des images toutes faites. À la suite d'une création, j'en retire une sorte de révélation sur mon être. J'en fais une lecture pour dégager du sens, et à chaque fois je comprends un peu mieux une partie de ma réalité. J'en apprends sur moi-même. Depuis le début, le corps humain fait partie intégrante de mes créations. D'abord des silhouettes sans visage, puis des portraits. Et puis progressivement, mon propre corps est devenu omniprésent dans toutes mes œuvres. D'abord le corps est représenté sur toile comme un reflet dans un miroir. Puis l'insatisfaction de ce corps imparfait m'a amenée à utiliser mon propre corps comme surface d'inscription de l'œuvre. Ce corps que je voulais mouler, mécaniser, peindre, salir, confronter, exposer est devenu un espace vécu où l'acte artistique que je réalise induit des résonances sensorielles qui laissent des traces et présente des changements (transformance).

Tout ce processus de création qui était naturel en moi était mis au grand jour par la phénoménologie : je savais maintenant exactement ce que je devais faire comme recherche-crédation. Mon art-action a basculé tranquillement vers l'acte poétique, un concept d'Alejandro Jodorowsky, qui s'est révélé parfait pour moi, car il acte ce geste intérieur de la phénoménologie. Je veux décrire comment mon corps est le lieu de ma mémoire sensorielle, afin d'en apprendre un peu plus sur qui je suis et de reprendre le pouvoir sur ma destinée, mon pouvoir d'agir. Mon intérêt pour

cette recherche commence ici; rendre mes gestes plus conscients, les analyser, en comprendre le sens et agir.

1.2. PROBLÉMATISATION

Dans la créativité, il faut s'obéir. Quand on est en train de créer, il faut se donner, laisser la création pousser comme un champignon.
Alexandro Jodorowsky

« Nécessité de passer par la nuit pour accéder au jour, de se révéler vulnérable et faible pour devenir réceptif et fort, de détruire l'égo, pour faire corps avec le monde. »(La Chance, 2004) Toute ma recherche-crédation s'articule autour de cette pensée. Il faut détruire l'égo pour faire corps avec le monde. C'est un passage d'un état à un autre, un lâcher-prise, le deuil d'un état d'être pour atteindre un état supérieur. Jodorowsky le dit d'une autre manière : « [...] n'oublie jamais que le lotus sort de la vase. Il faut explorer la fange, remuer la mort et la boue pour monter vers les cieux limpides. » (Jodorowsky, 1995, p. 79). Effectivement, il ne faut pas avoir peur de s'ouvrir les tripes, de regarder sa sombre réalité pour en faire ressortir une pureté artistique. L'acte poétique prend toute sa valeur dans cette transformance, du mal vers le bien, ou de la violence vers la douceur.

Dans certains de mes actes poétiques, particulièrement ceux en dialogue avec le lieu, mon corps habite l'espace dans un état de pleine conscience (*mindfulness*). *Les Vestiges* par exemple, une création en contexte proposait l'idée que le corps est un réceptacle de nos mémoires engrangées qui dictent nos rapports au temps, à l'environnement et aux autres. J'étais située au centre d'un marécage, entourée de

quatre murs de béton peints de graffitis et j'invitais les gens à laisser leurs traces sur moi avec des médiums (peintures et végétaux) que j'avais disposés autour. Avant cette interaction avec les autres, je me suis placée dans un état méditatif : je devenais l'espace. Mon esprit, séparé de mon corps, m'examinait comme d'une vue à vol d'oiseau, au-dessus de mon corps. C'est seulement lorsque les autres ont pris contact avec moi que je suis redevenue unité. Cette capacité à pénétrer dans les profondeurs de mon être ou à sortir totalement de mon corps prend la forme d'une méditation. Des moments où j'atteins un niveau élevé de concentration ou de pleine conscience. Cette conscience intime de mon corps « intérieur » me permet-elle de voir, de percevoir et de saisir des choses qui normalement seraient passées inaperçues? Comment ma pratique artistique est-elle traversée par cette sensibilité particulière portée aux *mémoires sensorielles* qui habitent mon corps?

1.2.1. ANCRAGE ESTHÉTIQUE

*Nous partageons avec les autres hommes et même avec quelques animaux,
notre vision du monde reposant sur des images.*
Antonio R. Damasio

De la performance à l'installation, en passant par l'art action, l'art conceptuel et l'art vidéo, la question du corps est omniprésente dans l'art actuel. Chez les artistes, Lilibeth Cuenca Rasmussen, Tony Orrico ou encore le travail du duo d'artistes performeurs Hantu, pour ne citer que ceux-ci, le corps est interrogé face à l'intime, l'identité, le social ou le contexte.

L'artiste danoise de la vidéo et de la performance, Lilibeth Cuenca Rasmussen d'origine philippine, explore les thèmes de l'identité, de la culture, de la religion et

des relations sociales dans son travail artistique. Dans son exposition solo, *Being Human Being* (Rasmussen, 2014), qui se déroulait sur 7 jours, à Nikolaj Kunsthal, Copenhagen, Rasmussen a fait une série de performances, en collaboration avec les visiteurs. Avec de l'argile, elle intervient pour faire des impressions du corps comme trace. Très proche d'une de mes performances, *Mask in tape*, présentée lors du *festival Art Nomade*, en collaboration avec l'artiste Gaëtan Reine.



Figure 1 : Mask in tape. IBelle et Gaetan Reine, 2015. © photos : Antonio Larios.

C'est le type d'expérience que je voudrais explorer dans cette maîtrise. Créer là où le corps et la matière deviennent relationnels, c'est-à-dire le corps mis en relation avec les autres et son soi intérieur.

L'artiste américain, Tony Orrico pratique la performance à travers le dessin conceptuel. Il s'intéresse à la conscience organisée et l'application du corps à une surface. « *I commit my attention, rationally, to the sensitivity of my body at the receptive level— ready points and lines in space.* » (Orrico, 2014) Dans MTD, qui est une série de dessins sur la définition du mouvement, Orrico explore plus en profondeur la phénoménologie à l'origine de son travail. Dans ses dessins, le mouvement est initié par des observations faites entre des expériences

kinesthésiques et psychologiques. Ce que j'apprécie particulièrement dans le travail d'Orrico, c'est son exploration des limites du corps et surtout l'espace phénoménologique du corps intime. De plus, je suis sensible à la trace matérielle du corps, cette mémoire sensorielle, que j'ai l'intention d'explorer tout au long de mes actes poétiques. Je m'intéresse donc à la trace sensible du corps vécu, à la mémoire du corps présente dans son acte, aux vestiges du corps.

Le duo Hantu, Jean Delsaux et Pascale Weber, conçoit et réalise des performances dans lesquelles le corps en mouvement est confronté au regard sur ce corps.(Delsaux+Weber, 2018) Pascale Weber est plasticienne et performeuse. Elle travaille sur la mémoire et l'identité (reconstitution mémorial et construction identitaire) en particulier en visitant les rites, les fantômes du passé et la mémoire du corps. Elle s'intéresse au corps, à sa présence et sa représentation dans des contextes de nature. Jean Delsaux est un artiste plasticien. Son centre d'intérêt est la perception de l'espace : il a réalisé plusieurs installations urbaines concernant la perception du vide.

Ce que j'apprécie particulièrement dans le travail de ce duo d'artistes, c'est l'exploitation du « corps fondu » faisant unité avec la nature. Dans plusieurs de leurs performances, le corps est inerte et fait face aux forces naturelles, dans sa pureté et sa fragilité. Dans la section « Territoire » de leur site web, ils affirment que « Lorsque nous performons, nous expérimentons avec notre corps qui est dans l'action plutôt que dans l'interprétation. Nous arpentons l'espace, mémorisons, éprouvons des sensations; chaque fois notre corps investit des lieux, des espaces, naturels ou artificiels, des milieux, des cultures, des événements. » (Delsaux+Weber, 2018) Ils créent en résonance à partir ce qu'ils ressentent ou

perçoivent dans le lieu où ils se trouvent, tout comme dans mon travail, où mon corps et mes mémoires sensorielles sont articulés en fonction de ce que j'expérimente dans le lieu ou la culture dans laquelle je suis. J'ai remarqué la présence de tissus blancs dans leurs performances et la représentation organique du cocon comme éléments symboliques. Bien qu'ils ne mentionnent nulle part ce choix esthétique, il rejoint particulièrement le mien.

1.2.2. ANCRAGE THÉORIQUE

L'art est ce que tu fais, où tu es.
Robert Filiou

L'artiste ne pourrait-il pas se dissocier de son corps en action? De sa *corporéité*, de son corps sensible et de sa relation intime avec le contexte, les autres et la durée d'exécution? L'artiste est là dans sa présence et partout dans sa sensibilité.

L'artiste Richard Martel est un artiste *d'art-action* et d'art contextuel. Il écrit : « L'art se voulant sociologique, relié à un contexte. [...] justement parce que nous y avons vu une manière d'être reliés socialement. » (Martel, 2012, p. 33) Il fait référence à l'idée que l'artiste ne peut dissocier son art de ce qu'il est, de son milieu de vie et de sa société. L'artiste polonais Jan Swidzinski, pionnier de l'art contextuel, écrit : « Nous, artistes contextualistes, sommes conscients que l'effet que produit notre action ne dépend pas uniquement de ce que nous faisons en tant qu'artistes pratiquant leur art, mais également du contexte dans lequel s'inscrit notre action. »

(Swidzinski & Martel, 2005, p. 105) Est-ce donc le contexte qui crée les œuvres?

Quelle est la part du milieu ou du contexte dans la création?

1.2.3. LE BIOGRAPHIQUE

*L'action n'apporte pas toujours le bonheur,
mais il n'y a pas de bonheur sans action.*

William James

À travers l'acte poétique, l'autoexplicitation de mes récits d'expériences et la réécriture de ces récits, j'en apprend sur qui je suis, sur ce que je vis ou ce que je ressens et aussi comment je me transforme. La transformance, qui englobe ces trois processus, me permet de comprendre comment je peux reprendre mon pouvoir d'agir. C'est en extériorisant par l'écrit et à travers l'autoexplicitation qu'une compréhension ou une prise de conscience se produit. Au moment de la réécriture, je comprends ce que je ne voyais pas lors de mon acte poétique. L'écriture devient une histoire que je raconte sur ma vie et, en racontant cette histoire et en la réécrivant, je comprends une certaine logique sur ma propre vie. Tous les événements et apprentissages de vie prennent forme dans une ligne directrice, que je nomme de transformance. Christine Delory-Momberger écrit :

« L'individu humain vit chaque instant de sa vie comme le moment d'une histoire : histoire d'un instant, histoire d'une heure, d'une journée, histoire d'une vie. Dès lors, l'activité biographique n'est plus cantonnée au seul discours, aux seules formes orales ou écrites d'un verbe réalisé, mais relève d'abord d'une attitude mentale et comportementale, d'une forme de compréhension et de structuration de l'expérience et de l'action, s'exerçant de façon constante dans la relation de l'homme avec son vécu et avec le monde qui l'environne. Le recours aux termes de biographie et de biographique pour désigner, non pas la réalité factuelle du vécu, mais le champ de représentations et de constructions selon lesquelles les êtres humains perçoivent leur

existence, souligne combien cette compréhension narrative de l'expérience ressortit à une écriture, c'est-à-dire à un mode d'appréhension et d'interprétation du vécu ayant sa dynamique et sa syntaxe, ses motifs et ses figures. (Delory-Momberger, 2003, p. 2)

La transformance, comme pour la biographisation dans mon acte poétique, va dans le sens de se construire soi-même et se réapproprier son pouvoir d'agir, à travers l'expérience du corps en action. Comment l'art nous en apprend-il sur qui nous sommes? Comment l'art, plus spécifiquement l'acte poétique, me permet-il de reprendre mon pouvoir d'agir?

1.2.4. LA TRACE

Un adulte créatif est un enfant qui a survécu.
Ursula K. LeGuin

La trace dont il est question dans ce mémoire fait référence aux vestiges, à quelque chose qui reste après passage. La trace que laissent ses vestiges, comme quelque chose qui a déjà existé, mais qui s'est transformé, qui a évolué, la trace en tant que transformance. Pour Jean-Luc Nancy (Tamassia, 2013) un *vestige c'est la trace d'un passage*. C'est précisément là où je retrouve mon interprétation de la trace comme vestige, c'est-à-dire quelque chose qui a existé et qui s'inscrit en nous-mêmes. Esthétiquement, je cherche la trace, non seulement celle qui tache et laisse une preuve visible à l'œil, mais aussi celle qui est plus intime, interne, qui crée le changement, la transformance. Il faut se souvenir que *vestigio*, signifie « sur le champ, » c'est-à-dire « en ce lieu même », « tout de suite » là où l'espace et le temps se croisent. Le vestige n'a rien à voir avec une ruine, mais servirait à montrer qu'il y a eu trace d'existence (Tamassia, 2013). Dans ma recherche-crédation, il y a

des traces de mes mémoires sensorielles, qui étaient là, de passage, dans mon action de créer. Avec *Traces et transformance*, je suis, comme pour Jean-Luc Nancy du côté de l'« accueil de ce qui est » (Tamassia, 2013).

1.3. PROBLÈME DE RECHERCHE

*Si vous ne faites pas partie de la solution,
alors vous faites partie du problème.*
Scott Peck

Artiste pluridisciplinaire, voire même hétéroclite, je trouve ma voie dans l'acte poétique. L'acte poétique de la famille de l'art-action m'a permis de me centraliser sur une recherche qui prend le corps comme premier acteur dans son contexte. Ce qui veut dire le corps est compris en communication avec l'espace, dépendant au temps et en relation avec l'autre. Les thématiques de la *mémoire sensorielle* ainsi que l'étude de la *corporéité* dans *l'acte poétique* sont les enjeux essentiels de ma recherche-crédation. Je voudrais faire émerger ces mémoires sensorielles pour comprendre comment mon acte poétique me permet de me construire moi-même dans la reprise du pouvoir d'agir. Ma question de recherche se formule donc ainsi :

1.4 QUESTION

Comment et à quelles conditions l'acte poétique me permet-il de saisir les modes d'apparition des mémoires sensorielles du corps vécu? Comment ce processus de création me permet-il de me réapproprier mon pouvoir d'agir?

1.5 INTENTION DE RECHERCHE

*On ne triomphe de ses propres limites
que par la persévérance.*
Ludwig Feuerbach

Mes intentions de recherche consistent à trouver la trace du corps à travers un processus de transformance. Pour ce faire, je vais explorer mon vécu sensible (phénoménologique) à travers l'acte poétique (l'art-action) et les modes d'apparition de la mémoire sensorielle du *corps vécu* (corporéité) dans son contexte. Ce qui veut dire plus spécifiquement que je vais m'intéresser à sa relation avec les autres (le corps relationnel), avec l'espace (le corps spatial) et avec la durée, la temporalité (le corps temporel). Ensuite, je vais analyser les différents actes poétiques à travers les récits d'expériences (auto-explicitation) et la réécriture (biographisation) de ces mêmes récits, pour arriver à comprendre qui je suis et pour reprendre mon pouvoir d'agir. Des explorations me seront nécessaires pour réaliser ma création finale : « trace », une œuvre composée de traces intimes et matérielles de mes explorations créatrices. Un acte poétique — comme une renaissance — sera vécu en transformance au moment de sa présentation, comme un corps à corps avec le monde.

J'ai donc l'intention d'aborder ma recherche-crédation avec une série d'explorations d'actes poétiques, qui consistent à laisser mon corps libre de *précompréhensions* s'imprégner de la situation dans laquelle il se trouve. Chacune de ces explorations placera mon corps vécu dans des rapports à l'espace (corps spatial), aux autres (corps relationnel) et au temps (corps temporel). Je ferai ma série d'explorations en voyage, en nature, en milieu urbain et en collectivité. Mon

corps sera alors imprégné des lieux, des cultures et des contraintes spatiales et temporelles pour créer. Mes expériences seront par la suite auto-explicitées dans des récits phénoménologiques, où je laisserai une trace de mes mémoires sensorielles émergentes. Le but de ma recherche est d'analyser, par la réécriture de mes récits d'expériences et à travers les mémoires sensorielles, des réalités autobiographiques de mon vécu sensible pour reprendre mon pouvoir d'agir.

CHAPITRE 2

CADRE THÉORIQUE ET MÉTHODOLOGIQUE

Qu'il s'agisse des vestiges ou du corps d'autrui, la question est de savoir comment un corps dans l'espace peut devenir la trace parlante d'une existence, et comment inversement une intention, une pensée, un projet peuvent se détacher du sujet personnel et devenir visibles hors de lui dans le milieu où il se construit
Merleau-Ponty

Dans ce deuxième chapitre, vous retrouverez d'abord mon cadre théorique, qui se développe en quatre concepts : l'acte poétique, les mémoires sensorielles, la transformance et le pouvoir d'agir. En deuxième partie, je présente mon cadre méthodologique qui lui se développe en deux sous-thèmes : le processus de transformance comme approche phénoménologique et l'écriture autoexplicative.

2.1. CADRE THÉORIQUE

2.1.1. L'ACTE POÉTIQUE

La poésie est un acte.
Marinetti

J'ai découvert le concept d'acte poétique d'Alexandro Jodorowsky, dans le livre *Le théâtre de la guérison*. Cela me parle énormément, parce que dans une même perspective de travail je rejoins la transformance, l'art action et l'art contextuel, tout en resserrant ma pratique dans un monde plus près de ma réalité artistique.

Quelle est la définition de l'acte poétique? Il doit être beau, esthétique et se passer de toute justification. Il peut aussi véhiculer une certaine violence. L'acte poétique est un rappel à la réalité : il faut faire face à sa mort, à l'imprévu, à notre ombre, aux vers qui grouillent en nous. Cette vie que nous voudrions raisonnable est en réalité folle, choquante, merveilleuse et cruelle. Notre comportement que nous prétendons logique et conscient est en fait irrationnel, fou, contradictoire. Si nous regardions lucidement notre réalité, nous constaterions qu'elle est poétique, illogique, exubérante. (Jodorowsky, 1995, pp. 41-42)

L'acte poétique et le corps. L'acte poétique travaille à partir du corps, de l'espace et du temps. Au début de ma maîtrise j'ai rencontré le problème de ne pas savoir sur quelle pratique artistique me concentrer puisque je pratiquais presque toutes les disciplines. J'ai trouvé dans l'art action un univers qui me permet d'englober différentes disciplines sans me perdre. En effet, « L'art action, est une pratique artistique qui permet de remettre en question les disciplines artistiques traditionnelles. » (Lemieux, 2009)

En art, la performativité se renforce grâce à sa capacité non pas à répondre aux normes, mais à les déplacer, parfois radicalement. Ainsi, une performance, plutôt que d'être une œuvre qui comble les attentes, questionne les attentes, notamment quant à la conception de l'art. (Lamy & Martel, 2013, p. 28).

Je me suis rendu compte à travers mes expériences d'acte poétique que les frontières artistiques sont minces, puisque ma pratique fait que plusieurs médiums artistiques s'interpénètrent. Comme dans la performance, l'art action et l'art contextuel me permettent de renouveler ma pratique artistique pour travailler à partir du corps, de l'espace et du temps. J'ai l'intention d'explorer à travers mes actes poétiques les trois dimensions, à savoir l'espace, le temps et l'autre, tout en réalisant qu'il est impossible de séparer ces trois dimensions, car inévitablement le corps est

dépendant du temps, de l'espace et de l'autre. C'est d'ailleurs ce que l'art action laisse comme trace : les transformances qui agissent sur le corps.

Les autres arts laissent des pages écrites, des enregistrements, des toiles, des volumes : des traces objectives que le temps n'efface que très lentement. [...] À peine né, il devrait être aussitôt mort. Les seules traces qu'il laissera seront gravées à l'intérieur des êtres humains et se manifesteront par des changements psychologiques. (Jodorowsky, 1995, p. 67)

Dans la même suite d'idées, je m'aperçois que l'artiste ne peut se dissocier de son corps : il ne peut dissocier son art de ce qu'il est et de son milieu de vie et de sa société. Je crois que l'art est indissociable du contexte de création. Parce que, dans ma façon de créer et dans mes actes poétiques, il y a une réponse constante de mes perceptions sur le monde. L'art se situe pour moi dans le geste et l'intention, beaucoup plus que dans sa forme finale. Mon travail est en perpétuel mouvement, influencé par les multiples conditions dans lesquelles il se crée (notamment le contexte), ainsi que par mes mémoires sensorielles du *corps vécu*.

L'acte poétique et le contexte. L'acte poétique que je pratique m'oblige à être dans le moment présent, « ici et maintenant » comme l'affirme Ardenne :

Un art dit « contextuel » opte donc pour la mise en rapport direct de l'œuvre et de la réalité, sans intermédiaire. L'œuvre est insertion dans le tissu du monde concret, confrontation avec les conditions matérielles. [...] l'artiste « contextuel » choisit d'investir la réalité d'une façon événementielle. (Ardenne, 2009, p. 12)

Le contexte est donc indissociable de l'acte poétique, parce qu'il englobe l'espace, l'autre et le temps. L'acte poétique est en perpétuel mouvement et répond à son contexte qui inversement crée l'acte poétique. L'un transforme et répond à l'autre dans une forme de boucle. En effet, l'acte poétique est construit à partir du contexte (un événement, un lieu, une contrainte), ensuite le contexte enrichit ou

modifie l'acte. La richesse de l'acte poétique se trouve là, dans cet espace d'inattendu, de laisser venir, de liberté d'expression. Je crois que l'art en général est un rappel à la réalité et pour moi l'acte poétique est réel puisque c'est le corps qui agit au temps présent, dans et par son vécu, et ce dans un espace précis et non en représentation vis-à-vis du lieu ou du contexte.

L'acte poétique et l'inattendu. Selon moi, la seule façon de vivre pleinement mon acte poétique consiste à lui laisser toute la place pour qu'il puisse me surprendre. L'acte poétique que je revendique consiste à me mettre en instabilité face à l'inattendu, justement pour arriver à ouvrir et déplier la réalité, pour mieux la comprendre sans la « greffer » de mes attentes. Jodorowsky (1995) parle d'acte magique, d'acte poétique ou de théâtre, c'est un peu dans le sens de se créer soi-même sa propre vie. Il affirme :

Je crois vraiment à la magie de la réalité. Mais pour que cette magie soit opérante, il convient de cultiver en soi un certain nombre de qualités parfois contradictoires, du moins en apparence : l'innocence, la maîtrise, la foi, le courage. [...] Mettre cette magie en mouvement demande beaucoup d'audace, de pureté, aussi, et un profond travail sur soi. J'insiste donc sur le fait que j'ai consacré mon existence à me parfaire, à me connaître, à me rendre intérieurement disponible. (Jodorowsky, 1995, p. 107)

Je remplace le mot « magie » par « acte poétique » puisque dans son livre, Jodorowsky nous raconte le processus par lequel il est passé pour créer ses actes *psychomagiques*. L'acte poétique est à la base de son concept, de sa première exploration. Lorsqu'il parle de magie ou d'acte magique, il parle toujours de la même chose, en évolution : « L'acte en lui-même implique que l'on renoue avec ce qu'il y a en nous d'obscur et de violent, d'inavouable et de refoulé. » (Jodorowsky, 1995, p. 49). Dans ma recherche-crédation, je travaille à me rendre intérieurement

disponible pour saisir l'apparition des mémoires sensorielles, mémoires sensorielles qui selon moi sont à la base du savoir-faire créatif et du changement. « Les comportements humains sont en général motivés par des forces inconscientes, quelles que puissent en être ensuite les rationalisations. » (Jodorowsky, 1995, p. 50) Somme toute, rendre conscient l'inconscient, verbaliser les préréfléchis pour reprendre son « pouvoir d'agir ».

L'acte poétique et le pouvoir d'agir. C'est vraiment dans le « préréfléchi » (Vermersch) que l'idée de création prend forme. Ces idées me viennent tout particulièrement d'aspects négatifs dans ma vie et mon acte poétique est un processus de sublimation. L'obscur et le violent m'inspirent particulièrement et j'essaie de les transformer en douceur. D'ailleurs, plusieurs collègues-artistes voient dans mes œuvres une douce violence. Jodorowsky affirme que toutes les énergies destructrices, lorsqu'elles demeurent en nous, nous grignotent de l'intérieur. Il faut prendre conscience de ce mal qui nous détruit et canaliser cette énergie négative dans l'acte poétique, pour bénéficier de cette action transformatrice : « L'alchimie de l'acte réussi transmute les ténèbres en lumière. » (Jodorowsky, 1995, p. 61). Il faut savoir garder la tête froide, prendre ses peurs à bras-le-corps et regarder ses faiblesses droit dans les yeux pour savoir comment les vaincre. Transformer cette violence faite au corps (à soi-même) en douceur à travers l'acte poétique, me permet de reprendre du pouvoir d'agir. Il me semble inévitable qu'en utilisant notre propre corps, il y ait un travail et une trace qui se fait en nous, et du même fait chez l'autre. L'acte poétique me permet de comprendre des réalités de ma vie, m'aide à saisir mes forces et mes savoirs pour créer pendant l'acte. Par la suite, il suffit de faire les

liens avec sa propre vie, savoir reconnaître ses capacités et à les réutiliser dans la vie de tous les jours.

Mes actes poétiques. Quand je réalise mes actes poétiques (en ayant le moins d'attentes possible), il m'arrive d'avoir une impression d'aller au-devant de la mort ou d'une fin. L'acte poétique se présente à moi sous forme d'un rituel ou de sacrifice. Sacrifier des parties de soi-même, des valeurs et plusieurs autres choses. Ce que ce rituel change en moi à un réel impact sur ma vie de tous les jours. Jodorowsky affirme que son Théâtre Panique a le même impact sur lui :

Montant cet événement, j'étais conscient d'aller au-devant d'une mort, d'un rite de passage dont je ne pourrais sortir qu'anéanti ou transformé... [...] Je voulais m'exposer, mettre en jeu la vie, la mort, la folie, la sagesse, procéder à une sorte de sacrifice rituel. (Jodorowsky, 1995, p. 65)

Ansiedad. *Ansiedad*, un acte poétique réalisé en contexte dans un voyage organisé *tout inclus* à Varadero, Cuba. En état d'ivresse, anxieuse d'avoir contribué à un système destructeur de l'être et de la nature, j'ai déambulé dans la mer avec un maillot de bain chargé de pollution amassée sur la plage. Par cet acte poétique, je symbolise la femme sacrifiée, portant le poids des traces d'une surconsommation organisée. Lors de cette semaine de recherche-crédation, j'ai pris des risques avec ma santé physique et même mentale. Je me suis offerte en sacrifice. Je me suis imprégnée du lieu pour ensuite passer à l'acte poétique durant les deux dernières journées de cette semaine de recherche-crédation. Sous la forme d'un rituel, j'ai récolté les objets en plastique qui polluaient la plage. J'ai fait le constat que la mer peut rejeter seulement du plastique, puisqu'elle ne peut se défaire des objets plus lourds qui ne flottent pas, mais qui sont d'autant plus polluants. J'ai décoré un

costume de bain avec le plastique récupéré tout en consommant de l'alcool. Cette activité de consommation semble être la plus primée dans ce genre de voyage dit *tout inclus*. Lors de mon acte poétique, j'ai bu une quantité d'alcool jusqu'à la laisser couler en abondance de ma bouche sur mon costume de bain et je suis entrée dans la mer. La mer tentait de me rejeter; tout le plastique attaché à moi me faisait trébucher à chaque pas et le lieu présent m'a fait voir l'envers du décor.

Phénoména. Dans l'acte poétique *Phénoména*, j'ai fait l'expérience du phénomène où l'autre transpose ses peurs et ses blessures sur moi.

Selon Rosenthal, si le professeur, dans sa tête, prévoit que le cancre restera cancre, c'est effectivement ce qui se produit. Par contre, quand l'enseignant considère que l'enfant est intelligent, mais timide et prévoit qu'il va faire des progrès, l'enfant commence à progresser... (Jodorowsky, 1995, p. 26)

Au sens large, cette citation me ramène à *Phénoména*, ou plus exactement à l'attitude pendant l'acte poétique. Je crois que tout est une question de confiance, peu importe la relation que nous avons avec l'autre, qu'elle soit proche ou lointaine : nous transposons sur autrui nos perceptions du monde, notre perception de nous-mêmes. Concernant le dispositif, j'étais dans ce qui avait l'apparence d'une cage circulaire, au centre social de l'université. Une femme s'approche de moi avec le regard incertain. Après lui avoir récité la raison de ma présence dans ce lieu, elle m'affirme qu'elle n'est pas d'accord avec mon geste. Selon elle, on ne peut vivre bien et heureuse si l'on est fermé, dur et rigide. Elle me déstabilise, mais je ne laisse pas apparaître mes faiblesses. Toujours avec calme, je lui explique plus en détail ce qui m'a poussée à faire cet acte poétique, mais elle refuse toujours de le comprendre et quitte mon espace. De me voir dans cette cage l'a profondément affectée. Cette femme a transposé son vécu et ses expériences sur moi. Pour elle, je faisais une

grave erreur et elle m'a quitté sur cette idée, sans essayer de comprendre ma vision des choses. Elle s'est vue à travers moi, dans cette cage et probablement que c'était plus fort qu'elle, elle ne pouvait supporter de me voir ainsi.

Univers urbain. Je crois que pour que mes actes poétiques soient bien réussis, il faut soi-même être en totale confiance face à ce que je produis. Comme le dit Jodorowsky, le simple fait d'avoir la pensée de quelque chose peut la créer. C'est là l'importance pour moi d'être la plus « vierge » possible et le plus pur possible dans la relation avec l'autre.

Notre seule chance, c'est que l'Autre survienne et nous élimine. Nous ne souffrirons pas de ce meurtre, mais nous y prendrons part. Il s'agit d'un sacrifice sacré dans lequel l'on se rend tout entier au maître, sans angoisse... (Jodorowsky, 1995, p. 80)

Pendant ma création, je suis complètement détachée. J'ai besoin de ce détachement pour faire abstraction de ce qui n'a pas de sens. Je suis dans une sorte de transe, plus rien ne peut m'atteindre ni la critique ni la peur du ridicule. Je suis en pure présence à moi : « Nous alimentons nous-mêmes nos propres terreurs. Ce qui nous fait peur perd tout pouvoir sur nous dès lors que nous lâchons prise ». (Jodorowsky, 1995, p. 97) C'est effectivement un lâcher-prise qui se fait, même au niveau physique. Dans certains de mes actes poétiques, mon corps arrive à habiter l'espace dans un état de pleine conscience. *Univers urbain*, par exemple, cet acte poétique réalisé dans la ville de Montréal avait pour but de me faire voir la ville — qui me faisait peur, sous un autre angle. Je voulais apprivoiser la ville. J'ai marché dix heures dans la ville, j'étais très présente, mais détachée de mes préconçus, de mes préjugés et de mes peurs. J'étais attentive aux moindres petits détails et je ne m'arrêtais de marcher que pour savourer un moment particulier. J'étais en

admiration et en fascination. Cet état d'attention du beau m'a permis de faire abstraction de mes peurs et de réellement transformer cette peur en positif, d'arriver à apprécier cette ville. Ces moments où j'atteins un niveau élevé de concentration ou de pleine conscience, il y a vraiment, autour de moi, ce qui me permet de reprendre mon pouvoir d'agir.

2.1.2. LE CORPS COMME MÉMOIRE SENSORIELLE

*Le corps possède le monde plutôt qu'il n'en est possédé,
il le comprend tout en y étant compris.*
Lucia Angéline

La notion de corps vécu, qui inclut les thèmes de corps espace, corps relationnel, corps temporel, trouve son point d'ancrage dans la corporéité. Ce terme, large, explicité à partir de la pensée de Merleau-Ponty (1945) définit notre champ de présence au monde. Il est précisé que : « Le corps ne peut pas être vu comme une chose et étudié comme un objet physique extérieur, mais doit être compris comme une ouverture à la perception du monde : « Je suis mon corps. » (Morais citant Merleau-Ponty, 1945, p. 231). La corporéité est le lieu de passage obligé au sein duquel l'être fait ses expériences.

[...] c'est là où nous sommes traversés par nos rapports au monde, aux autres et à nous-mêmes. [...] la corporéité – corps-esprit et contexte mélangé – est au primat de la conscience, à l'origine de toutes perceptions. La corporéité est donc le fondement révélateur de toute expérience humaine. [...] L'homme se caractérise par *corporéité*, il est de son « corps propre », dynamique et évolutif, ce qui englobe corps, esprit et contexte. (Morais, 2012, p. 70)

Ce corps sensible est au centre de mes questionnements au sein de ma recherche-création; cette corporéité perçue comme processus sensoriel de la perception. Selon Merleau-Ponty, la vision est une pensée conditionnée par l'expérience corporelle.

Il n'y a pas de vision sans pensée. Mais il ne suffit pas de penser pour voir : la vision est une pensée conditionnée, elle naît «    l'occasion » de ce qui arrive dans le corps, elle est « excitée » à penser par lui. (Merleau-Ponty, 1964, p. 51)

En effet, nous ne pouvons savoir ce qu'est une chaise sans en avoir préalablement fait l'expérience. Je sais que cette chose est faite pour s'asseoir, puisque j'en ai fait plusieurs fois l'expérience. Corporellement.    l'inverse, lorsque je vois un objet où je ne reconnais aucune référence particulière à une expérience passée, ma pensée reste dans le néant. Ce qui veut dire que la pensée est d'abord et avant tout une expérience du corps. De même quand nous avons des idées préconçues notre vision peut en être fauss  e. C'est cet état de perception que j'explore en recherche-création. J'essaie d'être le plus vierge et le plus pur possible pour ne pas fausser mes perceptions. Cet   tat, Husserl le désigne par l'« *  poque* » qui signifie suspension. Je suspends mes préjugés, mes précompréhensions pour bien voir le monde. Dans la plupart de mes expériences, mes peurs et mes pressentiments sont suspendus, pour vivre pleinement mon expérience corporelle.

« C'est en prêtant son corps au monde que le peintre [l'artiste] change le monde en peinture [arts]. » (Merleau-Ponty, 1964, p. 16). Merleau-Ponty explique que c'est en laissant le monde traverser notre corps que nous pouvons le connaître, le reconnaître et surtout comprendre toute l'essence de sa beauté pure. Son essence. Tout ce que l'esprit peut connaître, il le connaît par le corps, à cause de

ce corps, à travers notre corps. Il ne suffit donc pas de voir quelque chose pour savoir qu'elle existe. Il nous faut la vivre. C'est-à-dire se laisser traverser par le corps; laisser le corps ressentir, par l'interaction avec quelque chose, ce qu'il dévoile de cette chose. Pour l'artiste, son corps n'est donc pas qu'une simple forme physique dépourvue de sensibilité et de perception, il est la frontière de tout savoir, de toute connaissance et de toute sa création. Par les mouvements qu'il déploie, notre expérience corporelle nous révèle la vérité essentielle des choses et aussi, la vérité de nous-mêmes, de notre existence. Sans le corps en action, en interaction ou en mouvement, l'âme de l'artiste serait comme dans une boîte étanche où elle ne peut pas voir la lueur du jour. Cela me rappelle mon projet de fin de BIA où j'en étais venue à cette conclusion : dans un monde où la perfection et la machine dominant, le corps devient la cage de l'âme.

Cette idée phénoménologique de la vision présentée par Merleau-Ponty nous rappelle qu'il ne suffit pas de voir notre image dans un miroir pour savoir que nous avons un corps, pour savoir que nous sommes nous-mêmes. Il nous faut interagir avec l'autre, avec les autres, avec l'espace et dans le temps pour nous connaître nous-mêmes, et pour saisir notre être au monde, notre corps à corps avec le monde. Ces corps vécus en relation, Merleau-Ponty les nomme « les corps associés ». C'est-à-dire que c'est notre relation aux autres qui fait que nous nous reconnaissons nous-mêmes. C'est en relation avec le corps de l'autre, non pas son corps physique, mais en relation subjective ou sensorielle que je me connais moi-même. C'est cette interaction intersubjective ou intersensorielle qui désigne notre corporéité. Une interaction acquise par l'expérience, et donc par la perception, l'émotion et les sens. C'est en portant attention sur le monde qui traverse notre corps que nous pouvons

comprendre ce corps et ensuite comprendre le monde. Ce « corps associé » est la base de toute création, il est ce qui rend possible ce partage en image dont nous fait cadeau l'artiste.

L'inspiration et la création s'articulent en moi de cette façon; je me laisse transpercer par le monde, je suis attentive à ce qu'il fait résonner dans mon corps.

Ce qu'on appelle inspiration devrait être pris à la lettre : il y a vraiment inspiration et expiration de l'être, respiration dans l'être, action et passion si peu discernable qu'on ne sait plus qui voit et qui est vu, qui peint et qui est peint. (Merleau-Ponty, 1964, pp. 31, 32)

Avoir cette double attention, l'une sur les perceptions (ressenti) et l'autre sur le perçu (vue) et les faire danser dans une union parfaite du corps et de l'esprit. Recevoir l'inspiration. Dans ce rythme de l'inspiration et son expiration, je suis du dedans en dehors et du dehors en dedans. J'entre dans un dialogue entre mon regard intérieur et mon regard extérieur. Je crois d'ailleurs que l'un sans l'autre n'a plus aucun sens. C'est le contact entre l'objet interne et externe qui me fait connaître sa véracité, son essence. Les phénoménologues diront que je fais *un retour aux choses elles-mêmes* (Husserl). Pour avoir une pleine conscience du monde et de nos capacités, il faut prendre conscience de la naissance, des racines de nos pensées dans le corps, écouter et reconnaître ce vécu sensible. L'impact et la résonance d'une chose sur notre être intime, notre corps réceptif.

Dans mes actes poétiques, je comprends bien ce processus et je l'active. Et puis à force d'être attentive, il devient une deuxième nature. Progressivement, je fais naturellement cette analyse de la pensée au travers de mon corps. Dans toutes mes explorations de recherches-crétions, je fais l'expérience de cette relation entre le dedans et le dehors.

[...] Et tant que j'ai des fonctions sensorielles, un champ visuel, auditif, tactile, je communique déjà avec les autres, pris aussi comme sujets psychophysiques. Mon regard tombe sur un corps vivant en train d'agir, aussitôt les objets qui l'entourent reçoivent une nouvelle couche de signification : ils ne sont plus seulement ce que je pourrais en faire moi-même, ils sont ce que ce comportement va en faire. Autour du corps perçu se creuse un tourbillon où mon monde est attiré et comme aspiré : dans cette mesure, il n'est plus seulement mien, il ne m'est plus seulement présent, il est présent à X, à cette autre conduite qui commence à se dessiner en lui. Déjà, l'autre corps n'est plus un simple fragment du monde, mais le lieu d'une certaine élaboration et comme d'une certaine « vue » du monde. Il se fait là-bas un certain traitement des choses jusque-là miennes. Quelqu'un se sert de mes objets familiers. Mais qui? Je dis que c'est un autre, un second moi-même et je le sais d'abord parce que ce corps vivant a même structure que le mien. J'éprouve mon corps comme puissance de certaines conduites et d'un certain monde, je ne suis donné à moi-même que comme une certaine prise sur le monde; or c'est justement mon corps qui perçoit le corps d'autrui et il y trouve comme un prolongement miraculeux de ses propres intentions, une manière familière de traiter le monde; désormais, comme les parties familières de mon corps forment un système, le corps d'autrui et le mien sont un seul tout, l'envers et l'endroit d'un seul phénomène et l'existence anonyme dont mon corps est à chaque moment la trace habite désormais ces deux corps à la fois. (Merleau-Ponty, 2010, p. 404 et 406)

Merleau-Ponty écrit : « Le fantôme du miroir traîne dehors ma chair, et du même coup tout l'invisible de mon corps peut investir les autres corps que je vois. » (Merleau-Ponty, 1964, p. 33). Une image dans le miroir n'est pas qu'un simple reflet plat, nous pouvons y voir transparaître des émotions, des sensations. Que cette image reflétée soit à travers le miroir, la photo ou la peinture, c'est le reflet du sensible, de notre sensible, de nos expériences sensibles, de nos mémoires de soi. Cet autre devant moi est mon reflet et inversement.

[...] un espace compté à partir de moi comme point ou degré zéro de la spatialité. Je ne le vois pas selon son enveloppe extérieure, je le vis du dedans, j'y suis englobé. Après tout, le monde est autour de moi, non devant moi. (Merleau-Ponty, 1964, p. 59)

Selon Croisille (2009), les mémoires sensorielles sont celles du corps. Ce sont des traces éphémères qui traduisent le cheminement d'une information entre sa perception et son stockage définitif. La mémoire sensorielle est étroitement liée à notre capacité de percevoir toute information venant de l'extérieur. Son rôle est de garder une trace de la perception, qui sera convertie plus tard en une autre mémoire plus stable et plus durable. Les données de la mémoire sensorielle nous parviennent de manière « préréfléchie » (Vermersch, 2014) et concernent tout ce qui est susceptible de stimuler les sens. La mémoire sensorielle est ainsi perceptive et indispensable dans le processus de mémorisation. Elle est première et constitue une étape incontournable vers l'enregistrement dans la mémoire à court terme et puis dans la mémoire à long terme. Comme toutes les facultés amnésiques, la mémoire sensorielle est plus performante quand nous sommes concentrés.

La mémoire des sens est essentielle à mon projet de création. Nous pouvons dire que pour reconnaître nos mémoires sensibles, il nous faut d'abord en avoir fait l'expérience physique ou historique.

Schilder observe la même chose lorsqu'il donne l'exemple de celui qui fume la pipe. En fumant la pipe devant un miroir, je sens la surface lisse et brûlante du bois non seulement là où sont mes doigts, mais aussi dans ces doigts glorieux, ces doigts seulement visibles qui sont au fond du miroir. (Merleau-Ponty, 1964)

Le fumeur voit la chaleur du bois sur ses doigts dans le miroir pour la simple raison qu'il en a fait préalablement l'expérience. De même s'il est devant un portrait d'un personnage fumant la pipe autre que lui, il aura la même vision, le même ressenti. Mais pour moi qui n'ai jamais fumé la pipe, jamais je ne pourrais voir un tel phénomène. Pour moi, l'image d'un homme qui fume la pipe me fait plutôt sentir l'odeur du tabac, puisque mon grand-père fumait la pipe quand j'étais enfant. Ma

référence sensorielle avec la pipe est olfactive. Merleau-Ponty semble dire qu'un être cartésien ne voit pas ou ne comprend pas son image dans le miroir de la même manière qu'un être sensible. Nous avons un accès privilégié au monde et à ses images, quand nous sommes sensibles à nos perceptions. Et c'est aussi ce qui me caractérise en tant qu'artiste. Il m'est plus facile de comprendre le monde qui m'entoure et surtout notre monde intime, parce que je suis attentive à cette sensibilité. Et donc à mon corps vécu : à ma corporéité.

Dans ma recherche-crédation, je m'interroge sur les processus des mémoires sensorielles. Comment ces mémoires s'articulent-elles en nous, par quel mécanisme traversent-elles notre corps? Je voudrais comprendre les comportements du corps, pour les rendre plus facilement accessibles et pouvoir les utiliser dans mes actions pour dialoguer avec l'autre. Aussi, je comprends qu'en mettant mon corps en action, certaines choses sur ma vie deviennent évidentes, ce que je n'aurais probablement jamais saisi autrement.

2.1.3. LA TRANSFORMANCE

On se construit dans l'exercice de vivre.
Pierre Vermersch

Le mot transformance vient de la fusion des mots transformation et performance. Il signifie qu'il y a un changement d'état, une sorte d'évolution dans le processus du corps en action. Dans son important ouvrage Performance Theory, Richard Schechner utilise le néologisme « transformance » pour nommer le pouvoir transformateur de l'acte performatif. Jonathan Lamy ajoute que :

La performance change l'état des choses. Avant et après la performance, une partie du monde (ou de nous-mêmes) n'est plus intacte. [...] En changeant le préfixe per — par celui de trans —, la transformance met l'accent sur la mutabilité de la forme ou de l'état des choses et des êtres. Car si per — désigne l'« excès », la performance consisterait en un excès de forme, une permanence, une perfection. [...] Le préfixe trans —, quant à lui, signifie « par-delà », « au-delà de », « à travers »; il marque le « passage » (transporter), le « changement » (transformation), mais aussi la « modification » (transpercer, transgresser). (Lamy & Martel, 2013, p. 28)

Selon le philosophe et théologien Peter Rollins (2013), la transformance dans l'art nous aide à libérer le mal-être et les souffrances longuement refoulés. Rollins nous donne cet exemple : « en écoutant une chanson d'un auteur-compositeur-interprète, la façon dont la musique articule en nous certains de nos sentiments les plus profonds, de nos plus grandes joies et de nos plus profondes souffrances, elle contribue grandement au processus de transformance. »(Rollins, 2013) D'une certaine manière, en écoutant une chanson qui nous fait ressentir des émotions, nous commençons à « regarder » ces sentiments et à les reconnaître. Nous entrons alors en contact avec nous et nous commençons à grandir. Cette souffrance est en nous, mais sans l'art elle est parfois impossible d'accès. Toujours selon Rollins :

Parfois nous sortons nous saouler pour oublier et endormir cette souffrance. Le soir, ivre, tout va bien, nous nous sentons heureux et socialement acceptables, nous oublions nos souffrances pour un petit moment; mais le lendemain, nous sommes au même endroit, tout est encore là et encore plus difficile à supporter. Endormis, incapables d'avoir accès à cette souffrance, nous ne savons pas comment nous souffrons, et nous recommençons à boire dans un cercle vicieux qui peu à peu nous anéantit. (Rollins, 2013)

La transformance dans l'art, crée un espace où il y a cette facilité d'accès à la souffrance, au mal qui nous ronge. Parfois, nous sommes tellement bloqués dans nos sentiments que nous devons regarder quelqu'un pleurer pour avoir accès à cette peine qui nous habite.

L'acte poétique, la transformance, nous permet de créer un espace où il n'y a plus de place pour les choses superficielles, où nous ne voyons même plus la couleur des yeux et de peau d'une personne, mais son espace interne, un espace où il est possible de voir la vie comme elle est et d'apprendre à grandir et à évoluer. De transformer notre sombre réalité par le corps en action, du simple cri au geste violent, en passant par le corps sans mouvement, juste là, attentif à ce qu'il ressent dans son intérieur. Apprendre à vivre avant de mourir, par le processus de transformance dans l'acte poétique :

Les pratiques performatives ne cessent de s'en prendre à nos conventions, de chercher à transformer la pensée, à la mettre en mouvement. (Lamy & Martel, 2013, p. 29)

La transformance dans l'acte poétique s'articule de cette manière, en bousculant l'être pour qu'il dépasse ses limites, pour qu'il déconstruise ce qui lui a été inculqué par l'autre et qu'il s'ouvre à l'être qu'il est lui-même : un être en devenir, créé par lui-même et pour lui-même. L'acte poétique a pour but de détruire les préconçus, où la personne peut se reconstruire par elle-même et s'ouvrir à un

univers nouveau, à une nouvelle vision des choses et à des mondes possibles. L'idée de l'acte poétique me vient d'un évènement perturbateur, de quelque chose qui vient perturber mon ego et par des évènements davantage négatifs que positifs. Déjà, quand cet évènement arrive à moi et me perturbe, il y a une prise de conscience. En conceptualisant et en établissant les règles de mon acte poétique, un processus de transformance prend forme. Avant même de passer à l'acte, j'ai pris conscience d'une certaine valeur émancipatrice. « Autrement dit, ce qui se passe durant la performance n'arrive pas, mais est arrivé. » (Lamy & Martel, 2013, p. 29)

Laurent Buratti, dans son livre La transformance, vend l'idée d'un *coaching* comme un concept clé du bon fonctionnement d'une entreprise, en formant ses sujets à une certaine autonomie. Ce que je trouve intéressant, c'est que le fondement du néologisme reste le même : il s'agit de grandir en considérant que nous sommes les premiers acteurs de notre changement par la prise de conscience de nos gestes et de nos actions. Il affirme qu'il faut dépasser l'introjection des normes pour aller vers un fonctionnement où chacun contribue à élaborer les cadres de références et les règles du jeu. Cependant, il est inévitable qu'au préalable les personnes remettent en question leurs croyances et leurs cadres de représentation. Il affirme qu'il faut soi-disant s'entraîner à quitter la posture de victime pour assumer nos propres actes : « Si elles ne sont pas exercées à sortir de leur ego rigide pour vivre pleinement l'intersubjectivité, entrer dans une réalité enrichie, et par là, accéder à des formes de relation et d'actions plus pertinentes. » (Buratti, 2008, p. 139). L'acte

poétique fonctionne dans le même sens, comme le yoga où il y a une sorte de méditation dans le corps en action.

2.1.4. LE POUVOIR D'AGIR

Perdre son autonomie, c'est perdre sa capacité d'agir. Renverser la perte d'autonomie signifie donc de renforcer la capacité d'agir.
William A. Ninacs

Le pouvoir d'agir, l'« *empowerment* », a connu le jour dans les années quatre-vingt par le mouvement féministe (DAWN) des pays du Sud.(Calvès, 2009, p. 738)
Il y a plusieurs traductions françaises du terme « *empowerment* » : autonomisation, capacitation, habilitation, empouvoirement, pouvoir d'agir et pouvoir d'action. L'Office québécois de la langue française préconise le terme « autonomisation », qu'il définit ainsi :

Le processus par lequel une personne, ou un groupe social acquièrent la maîtrise des moyens qui lui permettent de se conscientiser, de renforcer son potentiel et de se transformer dans une perspective de développement, d'amélioration de ses conditions de vie et de son environnement. (Chartier, 2017)

Le terme que je conserverais tout au long de ce mémoire sera le « pouvoir d'agir », même si certains critiquent sa traduction française, car elle ne rend pas compte du processus global pour arriver à ce résultat. Le pouvoir d'agir reste la traduction qui a le plus de sens dans ma recherche.

Anne Calvès, professeure de sociologie à l'Université de Montréal, a documenté la généalogie de cette adaptation du concept (*empowerment*) par les institutions officielles. Pour elle, l'« *empowerment* » a été vidé de son sens.

Le mot est aujourd'hui employé par tous et partout et a même gagné le monde des affaires. [...] Le mot a été littéralement « pris en otage » par les agences internationales de développement qui en ont fait un concept vague, faussement consensuel, édulcoré, dépolitisé et instrumentalisé. [...] C'est l'aspect collectif qui est perdu, croit la professeure. Dans sa conception initiale, l'empowerment permet à un groupe d'augmenter sa qualité de vie en prenant conscience de son pouvoir d'action collective et d'émancipation par rapport au dominant, en se rendant compte de l'oppression intériorisée. (Chartier, 2017)

Le pouvoir d'agir, pour ma part, consiste en une prise de conscience de nos capacités et de nos valeurs en tant qu'individu faisant partie d'un environnement et d'une société. J'utiliserai le concept comme étant la reprise de pouvoir intérieur, en supposant qu'il a toujours été là, et qu'il est voué au changement. Ce changement prend naissance à travers l'acte poétique et le processus de transformance. Je considère que le pouvoir d'agir serait en quelque sorte perdu et que pour en reprendre possession, il faut le transformer. Jonathan Lamy affirme dans son texte, « Documentation et transformance », que le corps en action change les choses en nous : « Ainsi, performer transforme. Performance et transformance illustrent le fait que les choses n'ont pas toujours été telles qu'elles le sont, mais également qu'elles sont appelées à changer à nouveau. » (Guétat-Bernard & Lapeyre, 2017, p. 17) Alors il sera toujours question dans mon mémoire de « reprise de pouvoir » et non de « pouvoir » seul.

L'émancipation qui en résulte n'est certes pas frontale, mais s'appréhende à partir de « petits pas » [...] reconnaissance individuelle, identité sociale nouvelle, proposition singulière des femmes versus le combat lié aux conditions de vie immédiates et qui mettent en jeu les communautés en lien avec leur inscription locale, territoriale et qui (re) travaillent les liens corps/territoire. (Guétat-Bernard & Lapeyre, 2017, p. 18)

La nature du pouvoir d'agir n'est pas une revendication du pouvoir comme quelque chose de commun, car le pouvoir en chacun de nous est unique, il est

construit à partir de ses expériences, de son milieu social et familial. Le pouvoir n'est donc pas une chose qui nous est due, mais une chose qui est en nous, construit, propre à chacun et qui est à ressaisir. « *L'empowerment* favorise ainsi une conscience de la nature du pouvoir à partir duquel les acteurs et actrices agissent. » (Guétat-Bernard & Lapeyre, 2017, p. 17) Le pouvoir d'agir se reprend petit à petit dans la reconnaissance de ses forces et valeurs, dans la connaissance de soi. Plus on apprend à se connaître, plus il est possible de reprendre son pouvoir d'agir. La reconnaissance de soi se reprend à travers l'expérience du corps et à travers ce corps, à travers le savoir-être au monde, le corps/territoire ou le corps-espace. Dans le texte, « les pratiques contemporaines de *l'empowerment* », il est dit :

C'est toute la question de la puissance du langage et de l'analyse de discours, c'est-à-dire la manière dont, par l'empowerment, les personnes pensent et donnent du sens à leurs expériences de vie. (Guétat-Bernard & Lapeyre, 2017, p. 10).

C'est dans l'analyse de ses discours auto-explicatif et dans la reconnaissance de ses bases existentielles de cette histoire qui est la nôtre, en changeant ces mêmes bases et en se réinventant une histoire, que nous arrivons à reprendre le pouvoir d'agir. « Entrer par l'empowerment, c'est partir du vécu » (Guétat-Bernard & Lapeyre, 2017, p. 19)

La reconnaissance de nos capacités passe par la pratique de notre expérience « d'être vivant », par le corps en action dans ce monde et de nos expériences en tant qu'être au monde. Nous avons besoin du regard de l'autre (le corps-relationnel) pour arriver à reconnaître nombre de capacités. Le regard de l'autre nous permet d'avoir un regard extérieur sur nous-mêmes grâce au reflet que nous renvoie l'autre, puis à travers ce regard nous pouvons le retourner « en nous » et voir des capacités

que nous avons ignorées, mais aptes à surgir quand nous les laissons venir sans préjugés. Reprendre son pouvoir d'agir en passant par l'acte poétique nous permet de laisser venir, faire émerger ces capacités sans préconçus ou préjugés.

De plus, l'autre est un facteur important dans notre développement de l'estime personnelle. La valorisation à travers le corps-relationnel est indispensable à l'estime de soi. « Il semble bien que l'estime de soi se développe à travers des relations sociales valorisantes dans une démarche de maîtrise de l'environnement. » (solidaire, coopération, Fall, & Comeau, 2012, p. 28)

Ninacs (2008) ajoute qu'être dans un état d'empowerment serait être compétent : « Une personne ne peut pas acquérir de pouvoir d'agir sans relation [...] L'exercice réel du pouvoir s'exprime dans les décisions, soit de façon positive lorsqu'on donne son accord, soit de façon négative lorsqu'on le refuse. » (Ninacs, 2008, p. 20)

Selon l'auteur William A. Ninacs, l'empowerment individuelle serait un processus composé d'un enchaînement simultané d'étapes agissant sur quatre plans : la participation, les compétences pratiques, l'estime de soi et la conscience critique. (Ninacs, 2008) Bien qu'il faille être en relation avec les autres (la participation), qu'il faille avoir un certain vécu et avoir réalisé un certain nombre d'expériences (les compétences pratiques), qu'il faille être en mesure de savoir reconnaître ses forces et sa valeur (l'estime de soi) et être conscient que toutes actions ou prise de décisions à un impact sur l'environnement et les autres (conscience critique), je crois que la reprise du pouvoir d'agir nécessite un certain *lâcher-prise* et un savoir *laisser-venir*.

Pour moi, la valeur de l'acte poétique se retrouve ici dans cet espace de lâcher-prise et d'ouverture au monde. C'est laisser venir à nous ce qui émerge de notre corps en résonance à l'autre (le corps relationnel), au contexte, à l'espace ou à l'environnement (le corps spatial) et à la temporalité (le corps temporel). Sans cet espace de déséquilibre, d'instabilité ou de lâcher-prise, il est impossible, selon moi, d'apprendre et de connaître sa vraie nature et de se réapproprier son pouvoir d'agir. « Apprendre avec et par l'objet, plutôt que d'apprendre par cœur l'objet. », affirmait Jean-Jacques Rousseau.

2.2. CADRE MÉTHODOLOGIQUE

2.2.1. UN PROCESSUS DE TRANSFORMANCE COMME APPROCHE PHÉNOMÉNOLOGIQUE

La recherche phénoménologique c'est la quête de ce que ça veut dire être vivant. [...] c'est une quête de la plénitude de vivre.
Max Van Manen

Pour saisir les modes d'apparition des mémoires sensorielles dans ma recherche-crédation, ma méthodologie reposera de toute évidence sur la phénoménologie. En effet, la phénoménologie est l'étude descriptive des phénomènes perceptifs, de l'expérience vécue et des contenus de conscience. Pour Husserl, la phénoménologie philosophique, propose la description des « choses elles-mêmes » en dehors de toute construction conceptuelle. Il s'agit de découvrir les structures transcendantes de la conscience (idéalisme transcendantal) et les essences. » (Robert, Rey-Debove, & Rey, 2001) Je cherche quant à moi à comprendre les modes d'apparition des mémoires sensorielles à travers mes actes

poétiques que je produirai lors de ma recherche, pour en venir à reprendre du pouvoir d'agir. Une phénoménologie « pratique » semble donc correspondre à ce que je cherche. En effet, Nathalie Depraz (2006) semble confirmer que l'approche phénoménologique comme pratique concrète est appropriée concernant ma recherche :

La phénoménologie que je revendique n'est pas seulement ni peut-être prioritairement une « *théorie* de la connaissance » [...] l'essence dont on peut avoir l'intuition n'est pas une représentation, mais ce qui *fait agir* dans un sens déterminé. ...]. Connaître, c'est savoir comment agir sur une réalité dans une situation singulière incarnée. (Depraz, 2006, p. 11)

Pour comprendre les modes d'apparition des mémoires sensorielles, telles qu'elles apparaissent dans mes actes poétiques, la méthodologie phénoménologique me semble adéquate, voire nécessaire. L'acte poétique bouscule mon existence et l'auto-explicitation me permet de matérialiser ou de rendre conscient « la transformance » qui mène au pouvoir d'agir. Le pouvoir d'agir est la prise de décision qui nous fait continuer dans le sens de notre nouveau savoir, notre nouvelle prise de conscience. Jonathan Lamy, nous explique dans son texte, « Documentation et transformance », que la transformance nomme la dimension transformatrice que l'on retrouve à la fois dans l'énonciation performative (Austin), l'art, le théâtre et le rituel. « Durant une action performative, quelque chose arrive, se passe. Et non seulement la performance change-t-elle le cours des choses, mais elle incarne et montre le changement en tant que processus. » (Lamy & Martel, 2013, p. 28)

2.2.2. UNE ÉCRITURE AUTO-EXPLICITATIVE

L'autoexplicitation c'est un accouchement de soi-même.
Pierre Vermersch

Dans ma recherche-création je m'interroge sur les mémoires sensorielles, comment ces mémoires s'articulent en nous, par quel mécanisme elles traversent notre corps, comment elles émergent et apparaissent. Je veux comprendre les mémoires du corps, pour me les rendre accessibles. Chacun des actes poétiques sera donc auto-explicité (Vermersch, 2006) de façon pragmatique dans sa forme. Pour auto-expliciter mes actes poétiques, une approche psychoph  nom  ologique me sera nécessaire. Dans mes récits d'expériences, que j'écris après un certain recul, selon mon ressouvenir, je décris l'acte à travers mon corps.

Vermersch (2012) nous amène à faire la différence entre, justement, le souvenir et le ressouvenir. Ce qui m'a intéressé c'est que le ressouvenir est exactement la mémoire du rev  cu.

Ce qui est passionnant c'est que quand on se penche sur l'expérience subjective à un siècle de distance on est obligé de retrouver les mêmes catégories fondamentales. Par exemple sur la mémoire plutôt abstraite, une mémoire sémantique et une mémoire qui est contraire complètement ancrée dans le vécu, que lui appelle ressouvenir. (Vermersch, 2013, 6 octobre)

Je me rends compte qu'en mettant mon corps en action, certaines choses deviennent évidentes. Je comprends mieux ce que je n'aurais probablement jamais saisi autrement. Je vois aussi que ce type de processus de transformat  ce peut m'ouvrir et m'aider à mieux cerner ma vie : elle devient plus concrète et elle m'aide à mieux la matérialiser. Mon écriture autoexplicitative sera interprétée dans un

contexte herméneutique qui se veut « l'interprétation des phénomènes du discours considérés en tant que signes. » (Robert et al., 2001) Je ferai donc une interprétation de mes auto-explicitations, et de cette interprétation émergera une conclusion poétique sur les modes d'apparition des mémoires sensorielles — qui alimentera mon projet final —, et l'émergence de mon pouvoir d'agir.

CHAPITRE 3

DE L'ACTE POÉTIQUE AU POUVOIR D'AGIR

*On attire sa vie! Votre vie correspond à la conception
que vous vous en faites...
Alexandro Jodorowsky*

Dans ce chapitre, je vous raconte à travers les récits d'expériences (phénoménologiques) le déroulement de mes six actes poétiques et ainsi qu'une analyse (la réécriture) de ces récits, pour savoir où et comment j'ai repris mon pouvoir d'agir. Par la suite je vous présente une idée bien fondée de ce que va être mon acte poétique final.



Figure 2 : Les Vestiges. IBelle, 2016. © photo : Louis Moulin

3.1. LES VESTIGES

C'est l'automne, une magnifique journée chaude d'octobre. Je suis vêtue d'une longue robe blanc pur, debout au milieu d'un marécage. Entourée de quatre murs en béton peints de graffitis, j'attends la rencontre de l'autre. Je suis là, debout, sur une poutre en forme de « T » et j'attends. J'attends les mains ouvertes, le regard perdu. Un rayon de soleil perce le feuillage projetant une lumière chaude sur le dessus de ma tête et de mes épaules, je me sens rayonner, je me sens pure. Mon attention est ici autour de moi et à l'intérieur. Chaque souffle de vent, bruit ou sensation est perçu par mon corps. Je le sens sur ma peau et ensuite pénétrer vers l'intérieur. Faisant vibrer cet espace interne comme une cloche de cristal, tout est alors reçu avec accueil. Cette onde ressort de mon corps, se dispersant autour de moi, j'emplis l'espace, je suis partout dans les moindres recoins, entre ces quatre murs. Mon esprit regarde la scène de haut comme un petit oiseau curieux. Le marécage et le béton font corps avec mon être, j'habite l'espace, les murs sont ma peau. Je suis immense et à la fois minuscule, je peux voir mon enveloppe corporelle vêtue de blanc servir de noyau central, attractif et solide, il est un corps-matière et un corps-esprit.

Puis, ma tête me ramène, me sort de mon état de pleine conscience. Le temps et mon corps redeviennent tangibles, la crainte s'empare tout à coup de moi; c'est long! Les questionnements s'enchaînent : sont-ils perdus? Ai-je oublié quelque chose? Est-ce vraiment mon tour? L'attente m'empêche de me replacer en état de création et me sort de ma pureté. J'ai de la difficulté à me remettre en action et en création maintenant. C'est long, mon cœur bat de plus en plus vite. Je cherche à me

mettre en parfait état d'accueil et réceptif. Je voudrais habiter l'espace à nouveau, mais je n'y arrive plus.

Les voilà, ils arrivent, je me centre et me calme. Les bras ouverts, la paume des mains vers eux, je les accueille. Le regard global et évitant, je les regarde tous sans en regarder un. Ils entrent par la fracture dans le mur de béton, se refoulent sur la petite passerelle instable et chambranlante que j'avais installée pour l'occasion. Incapable de me concentrer, car ils s'accumulent sur ce plateau, que je vois se tordre sous leurs poids. Va-t-il céder? Je les imagine tomber dans les profondeurs boueuses et verdoyantes du marécage, de l'eau jusqu'à la gorge, me regardant avec le regard frustré. J'essaie de me calmer, de camoufler la panique dans mon regard. Enfin, ils cessent d'hésiter et finissent par avancer vers moi. L'une mène le bal et avance sur la poutre en béton recouverte de mousse naturelle et à peine plus haute que le niveau de l'eau. Les autres suivent à la file indienne et s'installent de chaque côté de moi, d'abord à droite et ensuite à gauche, jusqu'à ce que le « T » soit plein.



Figure 3 : Les Vestiges. IBelle, 2016. © photo : Louis Moulin.

Ils sont tous là attentifs et intrigués. J'ai beaucoup de difficulté à faire corps avec l'action, à vivre ou à me plonger dans la bonne émotion, je suis nerveuse. Je voulais exprimer dans cette expérimentation d'art-action l'impact de la trace que nous laissons chez l'autre — les vestiges en d'autres mots. Je leur explique d'une voix douce et calme que les vestiges sont des traces d'un passage. Les vestiges sont ce qu'il reste d'une chose qui n'est plus. Nous laissons des traces partout où nous passons, dans les endroits que nous visitons, sur les gens que nous côtoyons, une odeur, une trace de pas dans le sable. Les lieux sont comparables à ce que nous sommes de l'intérieur. Notre environnement secret est empreint de traces et de vestiges que les autres ont laissés et des expériences du passé. Ces vestiges prennent une autre forme et s'installent en nous, dans notre mémoire. Puis ils se manifestent le temps venu et nous font agir de manière différente les uns des autres. Je termine en leur disant : « je vous invite à laisser votre trace sur moi ». J'avais dispersé des vases flottants et transparents autour de moi. À l'intérieur, j'avais placé des pigments jaune, rouge et bleu, de la boue et des algues. Dans le dernier, une serviette blanche et de l'eau propre.

La première à intervenir sur moi m'a plongée immédiatement dans un état de vulnérabilité. Bousculant les autres pour être la première à intervenir sur le tableau vierge, elle se place devant moi, le regard malicieux et le sourire mesquin, elle me fixe du regard. Elle dirige son bras vers le vase de peinture rouge, empoigne le large pinceau en s'assurant qu'il soit bien imbibé. Et doucement du sommet de mon front et jusqu'à ma poitrine elle trace avec fierté une longue bande rouge ensanglantée; elle me persécute. Ce geste court m'apparaît être éternel. J'étais dans un moment de ma vie où j'avais besoin de réconfort, d'être rassurée qu'on me fasse savoir que

j'ai ma place parmi eux. Ce geste probablement banal d'un point de vue extérieur m'a profondément perturbé, je me suis sentie intimidée. Son regard et son sourire m'ont transportée complètement ailleurs, loin dans mes souvenirs, dans un espace où le temps s'est arrêté, dans les regards et les sourires méchants. J'ai passé un bon moment dans cette ancienne mémoire avant qu'on me sorte de là. Je ne peux dire combien ont pu intervenir sur mon corps qui leur servait de canevas entre cette première femme et celle que je vous présente ensuite, mais je les recevais avec un sentiment de persécution, comme s'ils me lançaient des pierres.

Puis cette grande femme au regard tendre et angélique s'approche de moi. Elle me ramène ici et maintenant par sa prestance, elle me calme. Doucement, dans un mouvement léger, elle se penche vers le vase avec la serviette et l'eau propre, l'imbibe et la tord. Elle me regarde tout en se relevant. Elle déplie la serviette, nous restons silencieuses, le regard plongé l'un dans l'autre. Elle m'intrigue, elle m'attire, il n'y a plus rien autour de nous. Je peux l'entendre me parler dans mon être, elle me réconforte, elle me transfère de la force. Elle est là et elle me comprend. Nous nous connaissons à peine, mais nous sommes connectés. Avec sagesse, elle place la serviette sur son visage, elle semble méditer. Elle m'apaise. Après un moment, elle place la serviette sur le mien, les deux mains moulées pour que la serviette suive bien les courbes de mes yeux et de ma bouche. La serviette est chaude, j'éclate en sanglots. Je me sens bercée, elle n'a que ses mains qui me touchent, mais je me sens enveloppée, comme si elle avait ses bras autour de mon corps. Je sanglote de soulagement, les larmes s'échappent de mes yeux fermés sous mon masque blanc, je suis protégée.



Figure 4 : Les Vestiges. IBelle, 2016. © photo : Louis Moulin

Elle est entrée dans mon espace intime, à l'intérieur de moi et tout un univers s'est formé autour de nous. Symboliquement, en laissant glisser la serviette sur mon visage du haut vers le bas, elle essuie mes blessures, mes traces indésirables du passé, mes vestiges. J'ouvre les yeux, elle est là, devant moi la serviette chiffonnée dans ses mains. Son visage semble avoir changé, il m'est familier, une amitié vient de naître. Son sourire me confirme qu'elle est d'accord avec moi. Elle se retourne, et part en plaçant un pied devant l'autre en équilibre sur la poutre. Les larmes coulent sur mes joues, mes épaules sautillent toujours, mais mon cœur est léger. Mon être entier a perdu un poids énorme.

Par ce geste, je me sens grandie et forte. Je regarde les autres qui semblent figés, bouche bée par cette dernière action. Leurs regards se sont transformés, j'y

vois de la compassion. Puis ils recommencent à venir laisser leurs traces sur moi, mais maintenant c'est doux et beau. Chacun attendant son tour comme une file de disciples attendant l'offrande et la bénédiction. Je reçois les gestes comme des cadeaux, je me sens la déesse que l'on vénère et décore pour recevoir sa bienveillance. J'accueille avec douceur les gestes légers et doux des pinceaux sur ma peau. Les regards sont apaisants et réconfortants, ils me disent que je suis la bienvenue parmi eux. Mes larmes cessent doucement de couler, mes épaules ne sautillent plus, une plénitude m'envahit. Finalement, cette expérience qui a été réalisée à des fins exploratoires et expérimentales devient la pièce maitresse de mon projet de recherche-crédation. Les vestiges de nos lieux internes guident la perception que nous avons sur le monde.



Figure 5 : Les Vestiges. IBelle, 2016. © photo : Louis Moulin.

3.1.1. AGIR DANS LA DOUCE VIOLENCE

Au début de ma maîtrise, j'avais une certaine incapacité à prendre ma place avec les autres étudiants de ma cohorte. J'avais le sentiment d'être l'imposteur du groupe et je réagissais dans l'effacement.

Reprendre mon pouvoir d'agir à travers la douce violence; cela s'est produit en passant par un processus bien précis, celui de passer par le négatif vers le positif, la douleur vers la tendresse, la peur vers le bien-être. Deux femmes ont été les actrices de ce processus, la première avec violence et la deuxième avec tendresse. L'une sans l'autre, cette expérience n'a aucune valeur. D'un côté, je reste prise dans un univers négatif et de l'autre, probablement que je n'en apprends rien. Dans mon récit d'expérience « les vestiges », j'écris : « La première à intervenir sur moi m'a plongée immédiatement dans un état de vulnérabilité. » Cette femme qui m'a fait ressentir de la souffrance intérieurement m'a forcée à m'ouvrir. Cette vulnérabilité et cette souffrance intime m'ont permis l'accès à des mémoires négatives qui ont déclenché des mécanismes de défense. Ces mécanismes de défense nécessaires à ma survie m'ont rendue vulnérable et m'ont permis une ouverture sur le monde. En effet, je suis devenue attentive aux moindres éléments perturbateurs. J'ai puisé en moi toute la valeur de cette expérience à travers ce moment de grande de vulnérabilité. L'autre femme qui suivit m'a permis de sortir de mes lointaines mémoires : sans elle, ce moment n'aurait jamais eu autant de valeur. J'écris : « Elle me ramène ici et maintenant par sa prestance, elle me calme », elle m'a donné de la force et de l'appui par son geste simple, qui était de placer une serviette chaude sur mon visage.

C'est dans l'équilibre de ces deux relations, de l'acte négatif à l'acte positif que la reprise de mon pouvoir d'agir à pris forme. En d'autres mots, si l'acte poétique se retrouvait seulement dans le geste négatif, la douleur ou la peur, je resterais marquée négativement de cette expérience et n'en retirerais aucun apprentissage. De même que pour le geste positif, j'en sortirais probablement heureuse, mais sans en comprendre quoi que ce soit. Je comprends que les deux « états » se répondent, de l'un à l'autre ils créent un équilibre. Comme s'il me fallait passer par la peur pour m'ouvrir, me rendre plus attentive et par la suite reprendre mes forces et mon pouvoir d'agir. Ce que j'en comprends, c'est qu'il faut parfois atteindre le fond pour remarquer qu'un sourire peut tout simplement nous sauver la vie!

3.2. ANSIEDAD

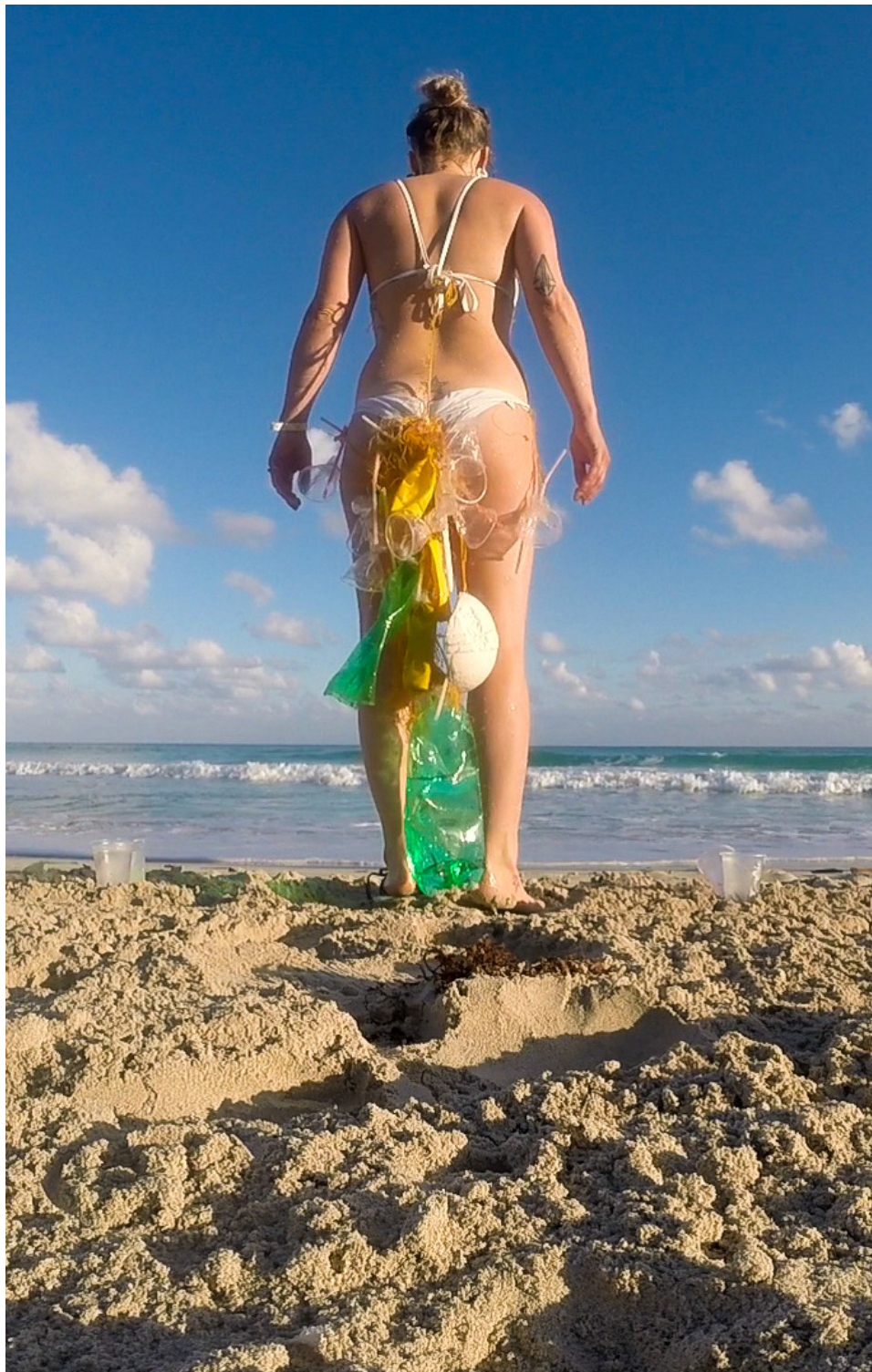


Figure 6 : Ansiedad. IBelle, 2017. © photo : IBelle

Je suis à Cuba, c'est le matin, il fait chaud et ici boire de l'alcool et manger en se pavanant au soleil est le passe-temps primé. Je suis en état d'anxiété et étourdie par la consommation d'alcool de la veille. Je meurs, j'ai besoin de calme et de nature. Les bruits de fête, les pollutions, l'exploitation et la surconsommation me déracinent de mon bien-être. L'anxiété est à l'honneur dans ce voyage qui avait l'apparence paradisiaque. Je suis là, incapable de vivre le moment présent; je dois créer, produire, la panique s'empare de moi, les questionnements me tourmentent : pourquoi suis-je incapable de prendre une pause dans mon travail? Pourquoi n'ai-je pas le droit de me relaxer? Pourquoi suis-je ici? Je suis dans le passé, dans le futur, partout sauf dans « l'ici et le maintenant ». Je dois produire, mais tout ce que ce paradis me fait ressentir, c'est de l'anxiété.

L'anxiété me pourchasse depuis une semaine, tel un centipède, elle me colle au dos, s'incrétant dans ma colonne vertébrale, implantant ses racines dans ma poitrine, m'empêchant de respirer librement, elle me pèse. J'ai des sueurs froides et l'œsophage serré, je me sens accablée, condamnée, mais je survis. Je ne suis pas la seule, je la vois chez l'autre, elle les maîtrise. Ses victimes se réfugient dans mes bras en position fœtale, espèrent-ils que je les libère ou voient-ils en moi celle pouvant les libérer de leurs mauvais sorts? Ça m'est égal, puisque de les soutenir me libère moi-même de cette anxiété. Comment un endroit si magnifique peut-il être l'habitat de cette calamité?

Je viens de comprendre, elle veut s'exprimer, aucun autre sujet ne peut faire partie de cette expérimentation. Anxiété, qu'en est-il de ta vraie nature? Je dois la laisser venir, la laisser créer, mais j'ai besoin de solitude et d'être ouverte. Pour y parvenir, dans un tel lieu, la seule solution c'est « *l'espace magique* ». Mon espace

magique, je me concentre sur moi, j'entre à l'intérieur de mon être comme si j'en faisais la visite. Dans cet intérieur il y a de grands espaces vastes, de l'écho, l'air est pur et doux sur mes poumons. Ce lieu interne me rappelle un grand loft industriel vide. Le calme prend place dans chaque particule de mon corps. J'ouvre les yeux : ce calme et cet espace se façonnent autour de moi, je le sens d'abord sur ma peau, puis sortir de mon corps par les pores qui les libèrent. Ensuite, une sorte de bulle se forme autour de moi, je la vois se créer comme une onde de choc, brouillant l'air et la laissant perceptible pour mes yeux. J'ai le plein contrôle de ce qui pénètre cet espace. Mes perceptions sont amplifiées, mon enveloppe corporelle est réceptive à tout ce que j'ai permis de franchir la barrière. L'espace magique s'est naturalisé.



Figure 7 : Ansiedad. IBelle, 2017. © photo : IBelle

Je suis ici et maintenant, complètement ouverte à l'objectif, inaccessible à toute mauvaise influence. Concentrée, attentive à l'objet polluant qui loge sur la plage, tel un radar, mon regard n'a qu'une seule vision, la pollution. J'avance sur la plage à l'intérieur de mon onde de choc, ma bulle, rien ne m'atteint, ni le regard de l'autre ni

la fête, mon seul intérêt, les offrandes de la mer. Cueillant chaque particule que la mer arrivait à recracher sur la plage. Incapable de se départir des indésirables plus lourds, elle m'offrait que du plastique, sous toutes ces formes et ces couleurs.



Figure 8 : Ansiedad. IBelle, 2017. © photo : IBelle

Puisque l'alcool et la fainéantise font partie de cette expérience, alors l'action de créer et la production des traces doivent se faire sous cette doctrine. Étendue au soleil, de l'alcool et de la musique, je fabrique mon costume de création. Ma dernière journée sur cette terre d'expérimentation, je me sens sereine. Il fait beau et chaud, je suis étourdie par l'alcool. Je place sur un costume de bain blanc (que j'avais rapporté dans mon bagage), telle une couturière de haute couture et avec comme seul outil un coupe-ongle, chacune des petites offrandes faites par la mer. Le regard parfois intrigué, parfois caustique de l'autre ne m'influence point sur ma production et mon objectif, je suis toujours dans mon « *espace magique* » interagissant avec les autres, mais inébranlable, je me sens immense et forte.



Figure 9 : Ansiedad. IBelle, 2017. © photo : IBelle

Vêtue de mon costume de bain polluant, en état d'ivresse, dans l'acte de création, j'avance dans la mer, je clopine puisque je n'ai reçu qu'une seule chaussure en offrande. Ne voulant pas de cette pollution qui habille mon corps, les vagues me font trébucher vers l'arrière, puis de gauche à droite : cette mer me recrache. J'ai du mal à garder ma chaussure au pied, je suis déstabilisée : à la vision des vagues géantes qui se dirigent vers moi, j'ai peur. Vais-je me retrouver nue, le costume arraché par cette mer déchainée? J'accueille, j'axe mon attention ici et maintenant, je fais corps avec la nature, je ne ressens plus l'alcool, je me suis sacrifiée, offerte en offrande aux puissances naturelles.

Finalement, je rapporte les traces marquant mon passage sur cette terre d'accueil. En état d'ivresse et anxieuse d'avoir contribué à un système destructeur de l'être et de la nature. La sacrifiée, portant le poids des traces d'une surconsommation organisée. Cette expérimentation laissera sur moi la trace de son passage, sa transformance.

3.2.1. AGIR AVEC UNE CONSCIENCE CRITIQUE

J'ai une amie qui me téléphone un matin, elle me propose de partir en voyage avec moi! J'ai accepté, mais à une condition, elle allait choisir une destination sans savoir où l'on va. Comme il était impensable pour moi de prendre des vacances en plein milieu de ma maîtrise, j'avais fait le choix de faire un acte poétique en voyage. Je me suis donc retrouvé à Cuba dans un voyage dit « tout inclus ». Cet endroit m'a fait vivre de l'anxiété. La pollution, la surconsommation et l'exploitation m'ont fait développer ma conscience critique sur l'impact négatif du tourisme à grande échelle. J'ai pris conscience que toute action a un impact sur l'autre et l'environnement. La pollution dans la mer et sur la plage, la pollution auditive, la surconsommation d'alcool et de nourriture, l'exploitation des humains et j'en passe. Les grandes entreprises nous vendent du rêve et nous promettent calme et relaxation. Les publicités avec les paysages paradisiaques et tranquilles, tout cela, ce n'est que du mensonge.

De développer ma conscience critique m'aide à la reprise de mon pouvoir d'agir dans le sens où, avant de prendre des décisions, je dois mieux analyser leurs impacts à grande échelle afin de mieux faire les choses. Par exemple, au lieu de faire un voyage dans une grande chaîne hôtelière, où je vais vivre avec de l'anxiété, je vais plutôt choisir un voyage à l'aventure. J'ai aussi découvert dans cet acte poétique comment créer un espace pour me concentrer sur mes objectifs, que je nomme dans mon récit d'expérience « l'espace magique ». Malgré le « bordel » autour de moi et le mal-être que je ressentais, je suis parvenue à recréer un espace où j'ai le plein pouvoir d'agir. De plus, je ressentais l'anxiété autour de moi et j'ai dû

accompagner les autres dans leur anxiété. Je comprends maintenant qu'aider l'autre dans ses problèmes m'aide moi-même à gérer les miens. Le soutien rend plus fort!

3.3. R.A.T. RELATION ENTRE ART ET TERRE



Figure 10 : RAT. IBelle, 2017. © photo : IBelle

On ne sait jamais quand on naît : l'accouchement est une simple convention. Beaucoup de gens meurent sans n'être jamais nés; d'autres naissent à peine, d'autres mal, comme avortés. Certains, par naissances successives, passent de vie en vie, et si la mort ne venait pas les interrompre, ils seraient capables d'épuiser le

bouquet des mondes possibles à force de naître sans relâche, comme s'ils possédaient une réserve inépuisable d'innocence et d'abandon (Juan José Saer, 2014, p. 42). Renaître dans cette forêt morte, renaître une autre fois, renaître, une fois pour toutes!

Je suis dans la forêt, je marche, j'examine ce qui est devant et autour. Je suis attentive à l'environnement, mais surtout, à mon environnement intime, interne. Mes perceptions, mes ressentis et mes pensées sont accueillis, avec bienveillance. Je ne sais pas quoi rechercher, je ne sais pas quoi exprimer, je cherche. Le jour se réveille, laissant le soleil se lever tranquillement dans le ciel bleu, que j'arrive à peine à voir à travers les arbres. La forêt est dense et verte, elle est en vie. J'ai parfois de la difficulté à traverser des zones, je me chamaille avec les arbres, qui m'accrochent et me retiennent. Une clairière invitante me laisse passer librement, avec son sol moelleux et confortable sous mes jambes. Je m'imagine traverser plusieurs univers différents, comme des mondes qui s'offrent à moi. La température est bonne et l'odeur réconfortante. Je suis loin dans la forêt et je m'y sens en sécurité, je me sens chez moi, je me sens bercée. Je marche et je cherche toujours; je ne ressens rien d'inconfortable, ni la peur, ni l'impuissance, je suis calme et en confiance. Je vois des traces d'animaux de toutes sortes, orignal, ours, loup et je trouve ça beau, la vie, la nature. Après une heure, je rebrousse chemin, j'essaie de retrouver mes traces, mes pistes. Quand j'y arrive, je les examine comme une créature traquée faisant partie de cette nature, après tout je me sens beaucoup plus chez moi ici qu'en ville.

Je cherche un lieu pour me poser, pour créer, un endroit qui m'inspire à la création. Ça fait deux heures que je marche, je suis entourée d'une forêt prospère et fourmillante de vie et de végétation, mais rien ne me donne envie de m'y arrêter. Puis enfin, je trouve un endroit, une forêt morte. Elle m'appelle, elle m'arrête, elle n'est ni belle ni invitante, mais elle m'attire et me tient en otage. Je suis debout, figée au milieu de ce lieu clairsemé d'arbres tombés, morts et pourrissants, et j'écoute ce qu'à l'intérieur de moi ce lieu m'inspire. Construire mon nid, c'est la seule idée que j'ai en tête, construire dans ce lieu, dans cette forêt morte et vieillissante. Je fais mes expérimentations sans aucun outil ni matériau, seulement des vêtements blancs comme témoins de l'action. Cette forêt morte est un choix judicieux, mais sans outil la tâche est presque impossible.



Figure 11: RAT. IBelle, 2017. © photo : IBelle

Au milieu de cette forêt morte, il y a un gros arbre cassé. Il n'est pas tombé complètement, il a ses racines bien enracinées au sol et son tronc est cassé à la hauteur de quatre pieds de ses racines, ce qui me donne une structure solide pour

construire mon nid. À son pied, là où les racines sont bien ancrées à la terre, un espace semble déjà être aménagé pour y faire son nid, pour y faire son lit. Je peux déjà y voir un emplacement propice au confort. Mon intention pour cette expérimentation était de passer vingt-quatre heures dans la forêt, divisée en deux douze heures de jour. Mais voilà qu'il y a déjà plusieurs heures que je suis là et je n'ai pas le sentiment de m'être poussée aux limites et à la pureté de cette expérience. C'est à ce moment que je décide d'y passer la nuit. L'idée du nid que je n'arrive pas à me sortir de la tête balance tout à coup vers l'abri.

Machinalement, je construis mon abri, sans trop réfléchir de façon artistique ou conceptuelle, mon but n'est que pratique; me construire un abri pour y passer la nuit. Un lieu étanche à la pluie et aux gros animaux, relativement confortable et sécuritaire. Mon action est machinale. Je transporte des troncs d'arbres déjà morts, de leur point de chute jusqu'au centre de ce lieu où est mon arbre cassé et qui me sert de structure. D'un côté, je plante plusieurs troncs d'arbres au sol et de l'autre je les laisse tomber sur mon arbre structurel en les croisant comme un casse-tête pour que le tout se tienne. Ces gros troncs d'arbres laissent de grandes ouvertures où peuvent pénétrer des animaux indésirables. L'inquiétude s'empare de moi et ma tête produit plusieurs images d'horreur, « mais non! » me disais-je en moi-même : aucune, des créatures qui vivent ici n'est plus dangereuse que toi! Mais mon geste machinal et inconscient est beaucoup plus fort que ma raison, alors je tricote avec de petites branches entre les gros troncs pour m'assurer que seuls les petits animaux peuvent y passer.



Figure 12 : RAT. IBelle, 2017. © photo : IBelle

Minutieusement, je tricote, je transporte, j'assemble mes petites branches. Le mouvement obsessionnel, je fais des va-et-vient dans la forêt en gardant bien en tête les mots construction, protection et sécurité. La lumière commence tranquillement à tirer sa révérence et je regarde le ciel qui semble lourd et chargé en dépression, je dois mettre cet abri imperméable à la pluie. Je tente de prendre de l'écorce, mais je n'arrive à rien avec l'écorce des conifères bien en vie et les mains nues. Je cherche d'autres choses, puis je trouve un arbre mort et tombé, il est encore dans sa forme originelle, mais à son centre, sa chair est en décomposition, tendre comme du gâteau. Je tente de déchirer l'écorce d'une ligne droite pour récupérer une grande surface sans failles, mais cette peau robuste se déchire en lambeaux. Une lame ou un couteau me serait d'une grande utilité, alors

je m'en fabrique un, avec un morceau de bois; en fait il s'est fabriqué seul, il était là dans ce même tronc d'arbre déjà formé, prêt à être utilisé.



Figure 13 : RAT. IBelle, 2017. © photo : IBelle

J'arrive enfin à récupérer de grandes surfaces de cette écorce et, comme une cueilleuse de petits fruits de quelques autres arbres qui s'offrent à moi, je cueille l'écorce, mais je doute de la suffisance de ce matériau. Je me souviens avoir vu beaucoup de fougères sur ma route du matin, de plus la fougère se renouvelle facilement, me disais-je. Alors une fois de plus je pars à la cueillette de ces fougères. Coupant les tiges à l'aide de mon couteau de bois, je cueillais de gros bouquets pour les transporter jusqu'à mon abri. Minutieusement, j'insérais les tiges de fougères à travers les branches, en m'assurant que chacune chevauche l'autre. Il me fallut plusieurs allers-retours pour arriver à tapisser la partie supérieure de ce cocon que je façonne avec attention et patience. Cette dernière étape terminée et la noirceur presque au rendez-vous, je dois m'installer pour la nuit.

Je suis peu loin de notre chalet, je vais donc chercher un oreiller et un sac de couchage pour un minimum de confort. Au passage, j'avertis mes parents que je passe la nuit dehors et j'embrasse mon fils pour la nuit. La lune est presque ronde dans le ciel déjà noir, elle éclaire la forêt d'une magnifique lumière bleutée. Il m'est facile de me déplacer dans la forêt. Cette lumière lunaire ajoute quelque chose de mythique à cette expérience, ce n'est pas de l'angoisse ni de l'euphorie que je ressens, mais quelque chose de paradoxal, une peur réconfortante que j'arrive à peine à décrire. Arrivé à l'entrée de mon abri, je regarde la grande ouverture de mon nid et cela est loin de me rassurer, car il n'y a rien qui ferme ou bloque l'entrée. Je regarde aux alentours et je trouve un petit tronc d'arbre suffisamment long et fourni en branches, idéal pour fermer l'entrée. Je m'installe dans mon lit qui semble beaucoup plus confortable qu'il ne l'est en réalité, comme un petit chat, je tapote et tournoie pour me trouver une position propice au sommeil. J'arrive difficilement à me trouver une posture finalement, les moustiques qui me tournent autour du visage me perturbent. J'entre la tête sous la couette, mais j'ai de la difficulté à respirer et à entendre. J'essaie plusieurs poses pour respirer, entendre ce qu'il y a autour de moi et ne pas me faire dévorer par les moustiques affamés, mais je ne dors toujours pas et la nuit avance à grands pas. Je ne peux à présent distinguer les pas d'un animal des gouttes de pluie qui entrent en contact avec les différents débris au sol. Ce phénomène me dérange, c'est l'inquiétude qui s'installe, je ne me sens plus en sécurité. Alors, pour arriver à mieux cerner les différents bruits, je calme ma respiration pour que mon ouïe puisse capter toutes les tonalités différentes et à la fois pouvoir différencier la menace de l'harmonique. Cet état de pleine conscience m'a fait plonger dans un sommeil profond.

Deux rats me sortent de mon état de confort somnolent. Ils sont là, à mes pieds, deux gros rats noirs, je n'ai pas peur, en fait je joue avec eux, j'aime les rats. Je les taquine avec le bout de mes chaussettes, ils jouent avec moi et moi je trouve ça drôle. Ils grignotent mes chaussettes et semblent vouloir les amener vers eux, ils les tirent vers l'extérieur. Moi je retiens mes chaussettes pour ne pas les perdre. Puis, ils deviennent d'un coup agressif, ils se chamaillent entre eux en voulant m'arracher mes bas. Ils veulent les transporter vers l'extérieur, chacun en tentant de récupérer le bien de l'autre. Puis ces rats se transforment en de grosses pattes noires, les dents de rats en énormes et longues griffes. D'un geste très violent, elles attrapent mes pieds en les trainant vers l'extérieur de mon nid, de ma bulle protectrice. Je me réveille en sursaut, en tenant mes deux mollets pour épargner mes jambes du déchirement. Mon cœur surexcité semble vouloir sortir de ma poitrine, il semble vouloir fuir sa cage. Je me sens tiraillée à l'intérieur, entre la peur et l'incompréhension. Mon être interne en tempête, est en contraste avec l'extérieur si calme. Je réalise que je viens de faire un rêve, ou plutôt un cauchemar. La peur qui m'avait pénétré le cœur et qui s'était bien installée dans mon univers interne ne voulait plus me quitter, elle oppresse mon environnement et je suis dans un tel inconfort que j'aimerais pouvoir m'ouvrir la cage thoracique pour la libérer. Je voudrais pouvoir fuir et me réfugier en sécurité dans le chalet familial, mais j'ai une frousse de l'extérieur. Dans mon cocon artisanal, je me réconforte, l'extérieur me semble si dangereux. Je me résigne, je dois arriver à redormir, à finir cette expérience. Je me réinstalle et je ferme les yeux, je me concentre sur les sons de pluie, sur cette merveilleuse mélodie que produit chaque goutte. La pluie me calme, puis me rendort tendrement, le cœur paisible.

J'entends la voix de ma mère qui m'appelle, un long cri comme un écho dans la nuit, « *Isaaaaabelllle* »! Je me réveille en sursaut et je regarde à l'extérieur de mon abri. J'écoute et j'attends, je réponds alors « *maman? maman?* », mais la nuit resta sans réponses. Je suis inquiète à nouveau, car je connais la facilité qu'a ma mère à s'en faire pour moi. Je vois la forêt claire, belle et invitante, le sol est libre et recouvert d'un tapis de mousse, les arbres droits et forts font un contraste de rayures dans la lumière lunaire. L'horizon lumineux et ouvert à moi est invitant, mais je suis incapable de sortir de mon nid, je m'y sens en sécurité, c'est ma bulle protectrice; je voudrais sortir pour aller voir ma mère pour lui dire que tout va bien, pour la rassurer, mais je suis incapable de mettre un pied dehors : la peur me fige à l'intérieur. Je frissonne à la simple idée de me retrouver à l'extérieur de ce lieu qui est mien. Je me recouche, je me dépose la tête sur l'oreiller et je ferme les yeux. Puis je les ouvre à nouveau : la pluie a recommencé à faire sa petite musique, chaque « toc » à une tonalité différente de l'autre. Puis je retourne la tête pour regarder à nouveau la forêt qui est redevenue sombre, avec son sol embourbé de débris de la nature et je replonge dans les bras de Morphée.

Dans cette nuit expérimentale, je ne faisais aucune différence entre les deux moments où la forêt est différente des quelques minutes plus tard, du rêve et de la réalité. Ce n'est que maintenant, où j'écris derrière mon ordinateur, le corps bien présent et l'esprit dans un autre lieu, que je peux croire qu'à ce moment bien précis, il y avait deux espaces-temps où mon état d'âme naviguait entre le rêve et la réalité. Je me souviens avoir eu le sommeil perturbé toute cette nuit-là, mais c'est vraiment dans cet espace-temps, entre les rayons lunaires et solaires, qu'une catharsis s'est réalisée. À présent, rien ni personne ne me fera sortir de mon abri que j'ai construit

avec patience et attention, ce lieu où j'ai fait le deuil et le prélude d'une nouvelle route de ma vie.

3.3.1. AGIR DANS L'ACTION

Reprendre son pouvoir d'agir dans l'action et non pas dans la raison. Dans cette expérience, je me laisse guider par ce qui vient à moi. Je ne réfléchis pas pour savoir si ce morceau de bois ne serait mieux que l'autre ni s'il n'irait mieux à un autre endroit. Je sais instinctivement lequel des morceaux de bois utiliser et où va chacun récupérer. Je sais ce que je dois faire. Je puise dans mon expérience vécue et dans mon savoir corporel et je laisse mon corps guider mes gestes. Je suis ici et maintenant, dans la présence et non pas dans l'exigence, ni dans le paraître. Je suis tout simplement dans le geste, attentive. De l'intérieur vers l'extérieur et de l'extérieur vers l'intérieur, c'est dans une boucle que le processus prend forme, dans un aller-retour. Dans mon récit d'expérience RAT, j'écris : « mon geste machinal et inconscient est plus fort que ma raison ». Cela me fait comprendre qu'en laissant mon savoir émerger naturellement de mon être, avec bienveillance et sans précompréhension, je sais exactement comment faire, et cela sans barrière, ni difficulté ou malaise. Pour y arriver, je n'ai qu'à écouter à l'intérieur de moi ce que ce lieu fait résonner en moi. Puis je laisse mon corps agir. Si je reviens à Merleau-Ponty, « la pensée est d'abord et avant tout une expérience du corps, ou toutes connaissances doivent d'abord passer par le corps (l'expérience) pour être connues ». Mon pouvoir d'agir se reprend dans l'action, en gardant en tête mes intentions, mes besoins et en étant libre des préjugés. C'est dans la reconnaissance

de mes forces et mes valeurs que j'ai repris mon pouvoir d'agir. Nous avons en nous toutes les réponses et les savoir-faire, il suffit d'avoir confiance en soi!

3.4. UNIVERS URBAIN

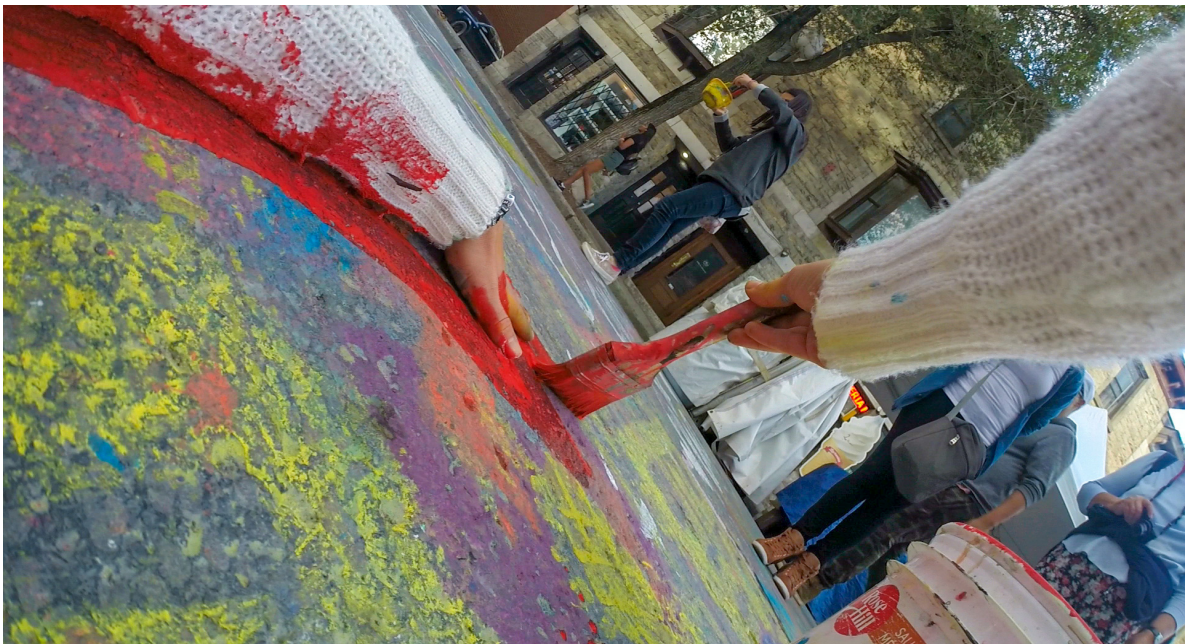


Figure14 : Univers urbain. IBelle, 2017. © photo : IBelle

La ville, ma bête noire, mon effroi. Fourmillante de monde, d'ivresse angoissante et mouvementée. La ville sans calme, sans répit, empreinte de nature morte, elle est ma hantise. Mon but : l'appivoiser. Ma peur : la mort. « L'écart grandissant entre le réel urbain et le monde réenchanté des extases hallucinées, où l'âme naïve redevient pur nuage de lumière, petites boules de feu sidérales et multicolores. » (LaChance, 2004, p. 292) Mais voilà que la perception des choses est souvent trompeuse.

Je suis à Montréal, un samedi matin huit heures. Un magnifique matin d'une fraîcheur automnal. Je marche dans les rues presque inhabitées, je croise quelques parents avec leurs enfants, mais les rues sont pratiquement désertes. J'ai un peu froid, c'est l'humidité que le soleil n'a toujours pas fait assécher dans l'air, puisqu'il n'a pas fait son apparition au-dessus des hauts bâtiments. Je marche en me ramenant le corps aligné avec les jambes; mes jambes semblent aller plus rapidement que ma tête, ce qui crée un déséquilibre. J'ai l'impression que mon esprit voudrait prendre son temps pour observer les nombreuses couleurs de cette ville, mais mon corps, lui, suit une cadence militante. Je me surprends à prendre plaisir à déambuler dans cet univers urbain. Je me surprends à être bien, confortable et à ne pas ressentir la peur.

Je descends une rue jusqu'à arriver sous le pont, j'y croise des itinérants. Sous l'immense patte de métal et de béton de ce pont, ces gens semblent s'être aménagé une maison, un lieu de rassemblement familial. L'envie me tourmente, j'ai envie d'aller les visiter, mais ma logique m'en empêche. Alors sans ralentir le pas et sans me faire remarquer, j'essaie d'observer le plus de détails possible, de ce lieu si particulier pour moi. Ils sont tous différents, mais ils semblent compter les uns sur les autres. Ces gens semblent s'être formé une famille bien à eux.

Je marche un long moment sous le pont, il y a quelque chose de particulier à marcher sous cette structure colossale. Ça me donne l'impression d'être dans un lieu sacré, comme une cathédrale.

Il y a quelque chose de spirituel à ma démarche artistique. J'arrive à une intersection, il y a une petite maison centenaire en ruine encerclée de routes et d'une clôture de construction. Elle se trouve là, seule sur un terreplein, placardée et

emprisonnée. J'en fais le tour en restant prudente, en regardant où je pose les pieds. J'aimerais tant pouvoir entrer; je reste là un bon moment à la regarder. Puis je regarde un peu plus loin, de l'autre côté de la rue : je vois des fortifications et de vieux bâtiments d'une architecture coloniale. Je m'en approche, je pose mes mains sur la pierre de ce mur, qui à un temps protégeait la ville des menaces ; je ferme les yeux, cela me remplit d'énergie. La porte en bois et en métal forgé est d'une telle beauté que j'en deviens émue. Les mains qui parcourent chaque cavité et imperfection parfaite de cette magnifique porte me calment et m'enivrent. J'ai même l'étrange impression que je ne suis pas toute seule, qu'on me chuchote à l'oreille.

Tout au long de ma marche, je rencontre toutes sortes de choses intrigantes à regarder. Il y a de l'action partout. Je suis dans le quartier des arts, une troupe de technique d'autodéfense pratique leur sport dans la rue sous forme d'une danse en s'accompagnant d'un chant traditionnel, je m'assois et les regarde jusqu'à ce qu'ils terminent leur prestation. Puis, une rue où il semble y avoir un festival, une scène avec un DJ, plusieurs kiosques, dont un où nous pouvons confectionner des bracelets. Je me suis fait un bracelet avec les noms de mon fils et le mien. Je ne tarde pas trop dans cette rue, car l'énergie de la musique me dérange dans ma concentration. Il n'est que midi et je suis extrêmement épuisée. Je m'étends sur un banc, le long de la rue, juste à côté d'une sculpture et sous un arbre qui me fait de l'ombre. J'y ferme les yeux, j'y reste un moment, puis je me lève et j'avance à nouveau dans la rue. C'est l'après-midi, les rues sont bondées de monde, le soleil brille fort et l'air est chaud. Le bonheur se fait ressentir dans le visage des gens et même dans leur façon d'avancer dans cette foule. Je remarque qu'il y a plusieurs couples qui marchent main dans la main, ils paraissent tellement heureux, le soleil

semble n'être là que pour eux. J'avoue qu'à ce moment j'ai ressenti de l'envie, pourtant cela fait plusieurs heures que je marche et je me sens sans émotions, absente ou vide. Je poursuis ma marche au rythme de la cadence, un pied devant l'autre, j'avance.



Figure 15 : Univers urbain. IBelle, 2017. © photo : IBelle

Un homme m'arrête, il a la barbe et les cheveux blancs. Je le regarde un bon moment sans trop réaliser qu'il me parle, je suis figée devant lui, je suis absente. Je me sens émerger de mon être, j'entends l'homme qui m'appelle, « Madame! Madame! » Je secoue la tête comme pour sortir de mon rêve, je réponds alors, « Oui » la voix enrouée puisque je n'ai pas ouvert la bouche depuis des heures. L'homme en me présentant une revue me demande d'en acheter une pour l'aider à se sortir de la rue. Je lui réponds « Désolé », en lui faisant signe que je n'ai pas d'argent liquide sur moi. Je continue ma route avec un sentiment désagréable à l'intérieur de moi. Je suis à la fois déstabilisée, comme quand on se fait réveiller en sursaut et je ressens de la culpabilité, je n'ai pas pu aider cet homme à se sortir de

sa réalité. Je continue ma route en réfléchissant sur ce phénomène particulier : l'absence de mon esprit, de ma présence, dans mon corps ou peut-être de son hyper présence.

Depuis des heures je marche et des tonnes de choses sont vues, et rien jusqu'ici ne m'a donné l'envie de créer. Jusqu'à cette rue fermée aux voitures et avec à son bord des jeux pour animer les petits et les grands. À mon arrivée la première chose qui me marqua fut de voir le sol recouvert de couleurs, de mots, de formes, de symboles. J'ai eu l'envie soudaine d'y laisser mon empreinte corporelle. J'ai commencé par demander à une dame qui travaillait au kiosque de cette activité, si elle pouvait faire le tour de mon corps si je me couchais au sol. Elle accepta avec un air curieux, incertain. Elle choisit la peinture blanche et fit le tour de ma silhouette en prenant bien soin de ne pas me toucher, de ne pas me salir (j'étais tout de même vêtu de blanc). Après l'avoir remerciée, j'ai regardé le résultat, qui ne me satisfaisait pas du tout. Cette silhouette faisait référence aux mêmes dessins de corps que l'on retrouve sur les scènes de crimes, ce qui est très loin de l'image que j'ai ou que je veux laisser de mon travail. C'est alors que je réalisai que cette trace que je veux laisser est bien plus personnelle qu'interpersonnelle. J'y fis alors la trace de mes pas, je pris le seau de peinture disponible, le rouge, je fis avec le large pinceau le contour de mes chaussures au sol. Ensuite avec la couleur jaune et bleu, je m'assois au sol. Les jambes droites et ouvertes, je fis le contour de mes jambes avec la couleur jaune. En gardant les fesses au même endroit, mais en pliant les genoux pour avoir les jambes pliées vers la droite, cette fois j'en fis le contour avec la couleur bleu. Non rassasiée, j'y prends goût : couchée au sol sur le côté gauche et avec le rouge (mon choix de couleur est guidé par ce qu'il y a de disponible), je commençais

par faire le tour de ma main et de mon bras au sol, ensuite mon ventre, ma jambe et mon dos, jusqu'à ce qu'une femme me demande si elle peut m'aider. Cette femme qui est là depuis un moment à me prendre en photo, elle semble être incapable de résister à l'envie de participer. J'acceptai, non que j'en avais besoin ou envie, mais simplement par solidarité à cette femme qui ressent le besoin de m'aider. En regardant cette dernière trace, je remarquais que les deux femmes qui m'ont aidée dans cette tâche ont toutes deux fait attention de ne pas me salir, même si je leur précisais qu'elle pouvait le faire sans problème et que cela faisait même partie de mon intention. La dernière des six traces que je laissai sur cette rue fut verte. Couchée sur le dos, le corps en étoile, je fis le contour de mon corps. Après cette dernière, j'ai eu le sentiment d'accomplissement : je savais que j'étais arrivée à la fin. Je rentrai alors chez mon amie, qui vivait à deux coins de rue de là où j'étais. Sans le vouloir, j'ai terminé cette journée d'exploration, deux rues en parallèle de celle où j'ai commencé.

Ils se passèrent et je vis tellement de choses dans ces un peu plus de dix heures d'expérimentation. J'ai vu des mariés et des personnes seules, des parcs pleins de nature et du béton gris, de l'art et des ruines, mais ce qui me frappa le plus c'est de réaliser que les gens semblaient tous heureux. Peut-être que c'est mon esprit qui a sélectionné dans cette réalité le beau et le bon pour servir mon intention; celle d'appriivoiser ce lieu urbain qui depuis toujours me fait peur. Avec ouverture d'esprit, j'arrive à voir ce qu'il y a de plus beau dans la laideur, voir la lumière et les couleurs dans la noirceur, laisser partir mes préconçus et mes peurs, pour évoluer et faire corps de plus en plus avec le monde. L'univers urbain pour qui j'avais un

grand mépris m'a rappelé qu'il ne faut jamais juger quelque chose que l'on ne connaît pas, pour la simple et unique raison qu'on ne la connaît pas!

3.4.1. AGIR FACE A L'EPREUVE

Reprendre son pouvoir d'agir en affrontant ses peurs. Foncer, y aller malgré la tête qui nous en empêche. Affronter la peur avec le corps et calmer nos pensées. Il faut apprendre à gérer nos pensées dans l'écoute de soi et la reconnaissance de soi. En psycho-phénoménologie, on nomme ce processus l'agentivité (Vermersch), ce qui consiste à catégoriser nos différentes façons d'agir ou de réagir en leur donnant un nom et une identité. En d'autres mots, c'est de se reconforter, en se parlant comme si nous parlions à quelqu'un d'autre, extérieur à nous. Dans mon récit d'expérience, *univers urbain*, je parle de ma peur et de mon malaise face à la ville. J'y écris : « la perception des choses est souvent trompeuse ». Dans cette expérience, j'ai compris que mon pouvoir d'agir s'est repris dans le contrôle de soi, dans l'affrontement de mes peurs. Car si je n'avais jamais pris la ville par les cornes, en y passant seule une dizaine d'heures, je serais toujours dans la peur de la ville. Aujourd'hui, j'ai une autre image de la ville, puisque j'y ai passé de beaux moments. C'est en faisant l'expérience avec le corps et avec bienveillance, de cette ville, que j'ai pu voir et reconnaître tout sa beauté. Je peux maintenant répondre à une réflexion que j'ai eue dans mon récit d'expérience : « Peut-être que c'est mon esprit qui a sélectionné dans cette réalité le beau et le bon pour servir mon intention; celle d'appivoiser ce lieu urbain qui depuis toujours me fait peur. » Je répondrais que c'est d'abord mon corps qui a ressenti le beau et le bon de cette ville, le confort ou

le réconfort. Mon esprit s'est résigné à reconnaître qu'il n'y avait pas grand-chose de bien terrible là-dedans. Le corps, si je soulève les préjugés, résonne avec tout ce qu'il y a autour de lui. L'esprit n'est jamais neutre, il se retrouve dans plusieurs espaces-temps à la fois, il compose avec ce qu'il sait, ce qu'on lui dit, sa culture, ses préconçus, son histoire, etc. En quelque sorte, il est partout sauf dans « l'ici et le maintenant ». Dans les pratiques du yoga ou de la méditation pleine-conscience, on quitte la tête pour entrer dans le corps, on met notre attention sur nos chakras. C'est cette concentration sur le corps qui fait que nous pouvons en retirer un bienfait, où l'esprit est mis de côté, au repos. L'esprit bénéficie par la suite de ce moment d'unité avec le corps et peut reprendre son pouvoir d'agir!

3.5. ÊTRE FEMMES



Figure 16 : Être Femmes. IBelle et Isabelle Girard, 2018. © photo : Karl Gaven-Venet

On ne choisit pas où fleurit la rose sauvage (Arsenault, 2016), mais on choisit de s'y abandonner. Une longue route parcourue, tant de personnes à qui ce cœur qui est dans ma poitrine a cédé. Ce cœur qui semble désirer se maquereauter, contre un peu de dilection. Les cœurs brisés sont le signe que nous avons essayé, mais à force de m'évertuer et d'échouer, je deviens usée. J'ai cherché à ne plus aimer, j'en suis à ne plus ressentir. Ce grand mythe sur l'amour romantique, ce grand mensonge entretenu dans notre culture pour nous piéger dans le mariage, en nous donnant l'illusion que cela durera toujours, j'y ai cru. Aujourd'hui, j'essaie de dénouer et de défaire les liens qui m'attachent, qui m'empoisonnent. Je donne à mon cœur beaucoup de pouvoir sur ma vie et ce n'est pas sain. Mon cœur, qui fait le maître, il m'esclave; ça suffit! Je dois reprendre le contrôle. Comme Z.A.Z. le dit dans sa

chanson, *La Lessive*, « Il n'y a nulle prison que celle qu'on se crée au cœur »(Zaz, 2013).

Cette dernière exploration d'art-action est la conclusion d'une série de quatre, que j'ai explorée avec ma collègue Isabelle Girard, sous la dynamique : création contrainte et relation. Nous sommes dans une salle d'art numérique, les murs sont recouverts de grands rideaux noirs en velours. Au plancher, il y a une grande trappe de métal qui sert à cacher les fils électriques et qui fait référence visuellement à un chemin. Je me tiens debout à l'extrémité de celle-ci et j'essaie de trouver l'état, l'état dont j'ai besoin pour créer. Debout, pieds nus, le sol est froid, je me concentre sur le contact entre ma paume de pieds et le sol en pierre. Tout en gardant un pied sur la pierre, j'avance l'autre sur la plaque de métal, créant ainsi un léger déséquilibre. Je bascule alors d'un pied à l'autre, en cherchant toujours mon état. Le son que produit le métal qui frotte avec la pierre est particulièrement enivrant. Ce son me permet d'entrer en profondeur dans mon être.



Figure 17 : Être Femmes. IBelle et Isabelle Girard, 2018. © photo : Karl Gaven-Venet

Continuant à me balancer le corps bien présent, droit et fort, j'observe Isabelle danser par terre à la recherche elle aussi de cet état d'action, comparable à la pleine conscience. Je la regarde rouler et se dérouler par terre, s'approchant de moi tranquillement en suivant son chemin de métal. Une douce musique la guide dans son geste à la fois calme et frénétique. Le balancement que produit mon corps calme tout mon être. L'approche d'Isabelle qui roule vers moi sous l'apparence d'une danse fait monter en moi un sentiment de tristesse ou de compassion. Elle arrive à mes pieds et elle s'installe en position fœtale autour de mes pieds, ça fait monter l'émotion en moi. Je suis émue de sentir son souffle chaud sur mes pieds nus, mais je ressens aussi un envahissement. Je deviens perturbée puisque j'aime la sensation de chaleur sur mes pieds et le sentiment d'être vénérée par cette femme pour qui j'ai un grand respect, mais à la fois je me sens envahi dans mon intimité. Puis le sentiment d'égoïsme s'installe en moi, je reste là, debout, tête haute et indifférente. J'ai la frustrante impression qu'on me quémande de l'amour et je deviens impartiale. J'éclate en sanglot, j'ai l'envie de crier « laisse-moi tranquille », mais je reste silencieuse, incapable de n'exprimer aucune colère. Après un moment à me vénérer elle me quitte pour continuer dans une autre action.

Je fais un tour sur moi-même et j'entre aussi en action. Je choisis deux briques et du fil d'aluminium pour me confectionner des sandales. D'un geste sûr et minutieux j'insère le fil dans les cavités circulaires de la brique et sur mes pieds pour qu'elles tiennent solidement sous mes pieds. J'entoure ce fil froid et solide autour de mes chevilles, en prenant soin d'avoir un minimum de confort. Je me replace dans ma position initiale, frottant mes souliers sur le sol pour en écouter le son, je les apprivoise, j'accepte l'inconfort qu'elles me procurent. Je récupère un vase en verre

transparent en forme de boule avec de la peinture rouge remplie à l'intérieur. Debout, toujours devant mon chemin de métal, le corps droit et équilibré, je regarde ma bulle de verre placé dans mes mains ouvertes et levé au niveau de mes yeux. Je fais tourner le liquide rouge à l'intérieur, comme une liseuse de bonne aventure. Puis j'insère une main à l'intérieur, j'essaie d'en attraper une composante, mais aucune matière solide n'y est. Le liquide rouge dégouline entre mes doigts, et je m'acharne à chercher une consistance. Finalement, je me résigne et je cherche une matière pour rendre ce liquide consistant. Dans un gros monticule de briques, un petit fil rouge dépasse de la cavité circulaire d'une des briques. Doucement, j'en récupère le bout et je tire doucement en le plaçant dans mon vase. Puis, je plonge à nouveau la main dans le vase, pour en vérifier la consistance, mais c'est insuffisant. Alors, je cherche et j'en trouve un autre bout de ce même fil rouge velu qui dépasse de l'une des nombreuses briques qu'Izabelle a attachées à son corps et qui trainent derrière elle. Un grand bout dépasse de ses nombreux fardeaux. Chaussée de mes souliers accablants, je marche derrière elle pour en récupérer l'extrémité, mais au même moment Izabelle avance. La ficelle me glisse sous la main. Je saute alors pour en récupérer le bout et d'un geste rapide je le refoule à l'intérieur de mon vase. Je fais le même geste pour quelques bouts de ficelles que j'arrive à trouver au travers des nombreux objets qui jonchent le sol. Pour finir, je place dans cette bulle une éponge rouge qu'Izabelle avait préalablement utilisée pour laver son visage et qui est imbibée d'eau, ce qui rend le liquide rouge plus fluide. Après avoir récupéré et plongé dans le vase les parcelles de cœur qui traînait partout, j'en fis une boule contre ma poitrine du côté gauche.



Figure 18 : Être Femmes. IBelle et Izabelle Girard, 2018. © photo : Karl Gaven-Venet.

Tournoyant la ficelle autour de l'éponge qui est compressée dans ma main. Je laisse le liquide rouge dégouliner jusqu'à mes pieds. Ce qui laisse sur son passage une longue trainée sur mes vêtements blancs. D'un geste machinal, répétitif et violent, je fabrique une boule avec l'éponge et le fil velu. J'assemble le tout avec le fil d'aluminium que j'ai au cou et qui me sert à tenir ma caméra témoin (trace). Ce geste terminé, je reste un moment à regarder ce tapon organique rouge qui semble si fragile. Une rage monte en moi, j'en peux tout simplement plus d'être fragile, je n'en veux plus de ce cœur tendre et aimant. Je n'ai qu'une seule envie qu'il soit dur et froid. D'une main ferme, je saisis l'amas de fils d'aluminium qui longe le sol et avec un brin de fils, à la foi j'enveloppe cette boule rouge, que mon esprit ne peut s'empêcher de faire d'associer au cœur. Je tourne avec rage et une force violente ce métal froid et rigide entourant cette petite boule velue et moelleuse. J'y passe toute la quantité de fils, pour enfermer et faire disparaître ma petite boule fragile.

Freinée par l'épuisement des matériaux, je reste là debout, les mains tachées de rouge et tremblantes. Mon corps entier tremble d'avoir usé de trop de rage et de violence. Je me calme, toujours dans ma posture initiale, debout, droite, avec la tête haute, je me détends et je respire profondément. Mon tremblement s'interrompt et je reprends la raison; la honte s'empare de mon être et je me dis, en moi-même : « mais, quel déséquilibre! ». La perte d'équilibre, une de mes peurs. Retrouver l'équilibre ou forcer l'équilibre, jusqu'où est cette limite de l'équilibre physique? Je rassemble quelques briques l'une par-dessus l'autre, j'y monte un pied d'abord et puis l'autre. Puis je lève un pied, je respire et je suis concentré sur mon nombril, mon centre physique. Après un moment d'instabilité, je me stabilise et replace mon corps droit et la tête haute sur une jambe, en équilibre sur une pyramide de briques. C'est insuffisant, je veux pousser cet équilibre plus loin. Je descends et je me fabrique une nouvelle pyramide, cette fois-ci, avec un bol à la base et des briques ensuite, j'en ajoute plusieurs. J'essaie de monter, mais c'est beaucoup trop haut, j'en suis incapable. Isabelle réapparaît dans mon champ de vision, elle est là tout près de moi, en action au même moment, mais tellement centrée sur mon être que j'en faisais une négation. Je me préoccupe peu de ce qu'elle fait et je l'utilise comme point d'appui pour grimper sur mon monticule. Une main sur son épaule et ensuite sur le dessus de sa tête, je lui écrase la tête sous mon poids, voyant son cou fléchir et tordre. Je fais ce geste avec mépris, utilisant Isabelle comme outil sans émotion. J'arrive à grimper sur mon monticule chambranlant, mon corps et les briques branlent d'instabilité. Ma main sur la tête d'Isabelle, je me stabilise et je la pousse pour qu'elle s'éloigne quand j'en ai plus besoin. Je trouve l'équilibre sur mes deux pieds grimpés sur ces échafauds. J'ai une obsession d'aller plus loin, je suis

consciente du grand danger de me blesser sérieusement, mais à la fois je ressens une grande confiance à l'intérieur de moi. (Je ne pourrais dire si c'était l'atteinte de l'équilibre ou le mépris de ma sécurité qui me rendait si confiante, mais je sais qu'à ce moment la peur était absente de mon être.) Je lève alors un pied et je centre mon corps, je trouve l'équilibre. En stabilité, le corps droit, en équilibre sur une jambe, je regarde Isabelle. Elle marche devant moi, la tête penchée vers l'arrière, une brique attachée au visage qu'elle garde en équilibre. Je me reconnecte avec Isabelle, je ressens à nouveau de la compassion pour elle; quel fardeau infligeant nous pèse! Nous sommes toutes deux en quête d'équilibre, l'une sous le fardeau et l'autre sur le fardeau. L'équilibre physique et l'équilibre psychologique, l'équilibre entre le corps et l'esprit. Conserver l'équilibre, peu importe le prix.



Figure 19 : Être Femmes. IBelle et Isabelle Girard, 2018. © photo : Karl Gaven-Venet.

Je vois Isabelle se départir des briques et des cordons de couleur attachés à son corps, je sens son état d'âme changer. À mon tour, je redescends de mes

briques, je détache mes souliers et je change d'esprit. Pendant qu'Izabelle place un chemin de vêtements au sol, j'installe quatre récipients blancs, plat et long au sol, l'un à côté de l'autre, et je les remplis de peinture noire. Je me place devant le chemin de vêtements et j'attends Izabelle. Elle vient me rejoindre, se place derrière moi, me bande les yeux avec un tissu blanc, puis me sert contre elle. Après un moment de concentration ou de centration, elle installe un de mes pieds sur le dessus du sien et attache nos jambes ensemble sous le genou et fait de même pour l'autre jambe. Nous restons un moment, là, à chercher l'équilibre, c'est difficile. J'essaie de m'abandonner à elle, mais mon corps résiste. Nous sommes toutes deux là, figées, debout, les corps en combat, cherchant l'équilibre. Je réalise ma réticence, mon esprit reprend le contrôle, puis je réussis à lâcher prise. Je laisse mon corps s'abandonner dans les bras de l'autre, je cesse de lutter et je suis à l'écoute des signes corporels de ma collègue. Je la sens soulagée, son corps se détend à son tour, elle cesse de lutter. Elle avance un pied : je suis attentive à ses gestes, elle place un pied dans la peinture puis l'autre. Je glisse, la texture gluante de la peinture m'empêche de me tenir sur ses pieds. Mon corps recommence à lutter, elle me contrôle et je lutte. Nous sommes toutes les deux debout dans la peinture, les corps qui chambranlent à force de lutter, l'une en contrôle et l'autre en rejet. Je reprends conscience, je reprends le contrôle de mon corps, et je lâche prise à nouveau, j'abandonne mon corps dans les bras d'Izabelle. Cela la soulage, je le sens dans mon corps, je sens nos corps à l'écoute l'un de l'autre. Nous marchons sur les vêtements, toujours à la limite de trébucher, mon corps qui fait le maître et celui d'Izabelle qui garde le contrôle. Nous traversons, j'ai les yeux bandés, mon esprit en combat avec mon corps pour qu'il s'abandonne, qu'il lâche prise. Avoir

confiance en l'autre, s'abandonner à l'autre, trouver l'équilibre avec l'autre, traverser avec l'autre. J'y arrive enfin, je me lâche, je me laisse tomber sur elle, je suis lourde. Elle traverse avec le poids de nos deux corps, elle est courageuse et forte, solidaire.

La lutte des corps, le corps en réaction avant même que l'esprit en ait conscience. Les mémoires sensorielles qui sont à l'écoute de ce monde pour notre survie, notre bien-être. J'avais à ce moment un grand besoin de me fermer, de prendre sans donner, de me durcir un peu, j'avais besoin d'être froide et rigide. Comme si l'image du métal qui recouvrait maintenant mon cœur me rendait froide et rigide, me redonnait confiance dans les relations et le pouvoir de l'abandon avec l'autre. Comme si se fermer nous aidait à nous abandonner et nous durcir nous permettait d'être plus souples. Avec du recul, je réalise que cette exploration d'art-action a dépassé mon intention de départ, qui était d'explorer les relations affectives et a basculé vers un discours féministe. Sans le vouloir, nous avons raconté une parcelle de notre histoire en tant que femmes et je ne peux m'empêcher de me dire aujourd'hui que pour en venir à s'embrocher le cœur, c'est un lourd fardeau que celui d'être femmes. Le poids aux pieds, sur le dos, sur la tête, tirer ce poids, transporter ce poids, marcher avec ce poids. Toujours garder l'équilibre malgré l'instabilité, malgré l'adversité.

Être femme implique d'être droite, forte et courageuse. Être femme, être celle qui donne la vie, être celle qui porte cette vie sur son dos. La sacrifiée, un pied devant l'autre, elle avance toujours, la réalité d'être femme. Merci à cette femme qui a partagé cette exploration avec moi, qui m'a supporté et fait grandir. Merci mon amie d'être Femme!



Figure 20 : Être Femmes. IBelle et Izabelle Girard, 2018. © photo : Karl Gaven-Venet.

3.5.1 AGIR DANS LE PARTAGE

Reprendre son pouvoir d'agir dans sa relation avec l'autre. Il faut parfois savoir laisser partir l'histoire de cette relation pour pouvoir savourer le moment présent. À la fin de mon récit d'expérience, *Être Femmes*, Isabelle et moi faisons la traversée, ce moment où nous sommes attachées ensemble et marchons sur un chemin de vêtements. J'explique à quel point j'ai de la difficulté à lâcher prise et à me laisser aller à elle. Il y avait des moments où mon corps se battait contre celui d'Isabelle et d'autres moments où j'arrivai à m'abandonner à elle. Le pouvoir d'agir se reprend ici, dans le lâcher-prise, lorsque je laisse partir les préconçus et les peurs et où je suis dans le moment présent. Je suspends l'histoire passée pour me réapproprier mon histoire présente. Je me reconstruis une histoire relationnelle, les corps en action dans son présent, avec de nouvelles croyances et images. En vivant seule dans mes blessures du passé, il est impossible de reconnaître la pureté du moment présent.

Je comprends que ce pouvoir d'agir ne peut se reprendre seul et par soi-même. Il se reprend dans le partage et l'interaction avec l'autre. C'est ensemble que l'histoire s'écrit et que l'équilibre se forme. Nous avons besoin de l'autre pour réécrire notre histoire et trouver son équilibre.

Parfois, on a l'impression qu'il serait plus simple de prendre la fuite. Nous croyons alors avoir le plein pouvoir d'agir, mais la fuite reste la fuite. Pour reprendre son pouvoir d'agir, il faut savoir trouver et comprendre dans cette histoire relationnelle une leçon de vie. Cela reste facile d'abandonner une relation parce que l'équilibre est trop difficile à récupérer, mais nous restons dans l'errance. Je ne dis

pas ici qu'il faut laisser de la place à n'importe qui et les relations ne sont pas toutes positives. Il faut savoir reconnaître ses besoins d'abord et par la suite, les besoins de l'autre pour rester en harmonie avec nos valeurs. Pour trouver l'équilibre avec l'autre, il faut apprendre à donner et à recevoir, laisser partir ces choses qui nous aveuglent, pardonner. L'équilibre et le lâcher-prise sont probablement les solutions.

Plus j'ai travaillé à établir cet équilibre avec l'autre, plus mon histoire relationnelle est devenue saine. Cette reprise de mon pouvoir d'agir me donne l'impression de porter les centaines d'années de ce que les femmes ont pu ressentir.

3.6. PHENOMENA

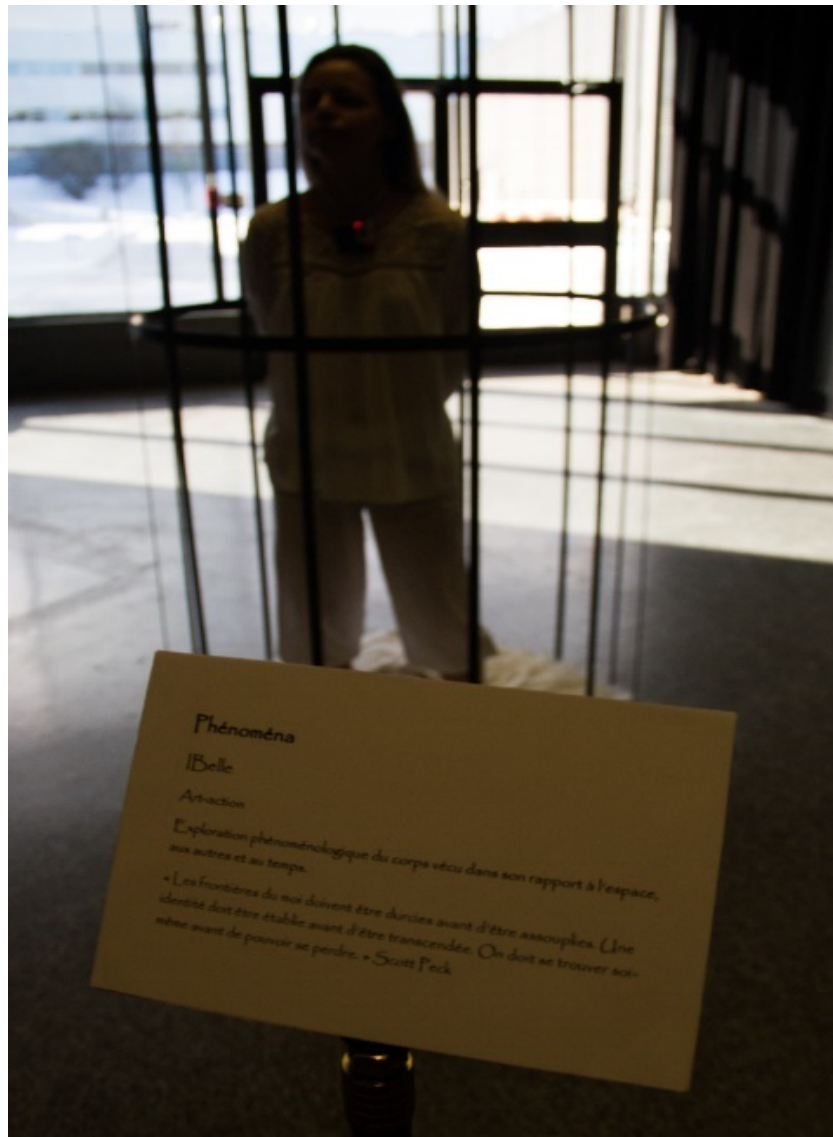


Figure 21 : Phénoména. IBelle, 2018. © photo : Louis Moulin

Je me présente dans toute ma pureté, sans artifices, sans personnage. Entourée de mon espace protecteur, mon espace vital. Ceci n'est pas une cage, mais une frontière, ma frontière du moi que je rends visible, rigide et dure. Je vous la rends visible pour vous forcer à la considérer. Parce qu'être trop bon dans ce monde est une faiblesse. Par respect pour mon amour-propre et ma survie, cet espace est nécessaire. Alors, je me durcis, après avoir été trop souple, je me protège et me centre, après avoir accepté qu'on transgresse mes règles et je me retrouve ici, après avoir erré trop longtemps.

C'est avec ces mots, que je commence l'exploration, l'acte poétique, *Phénoména*. Je suis au centre social de l'Université du Québec à Chicoutimi, entourée d'un grillage, qui peut faire référence à une cage. Je suis vêtue de vêtements légers, de tissus naturels et blancs. Mes cheveux sont détachés et plats. Je n'ai aucun maquillage et je ne porte que les bijoux que je n'enlève jamais. Pieds nus, je suis debout sur un coussin circulaire de fourrures blanches et ornée d'une dentelle. Autour de moi, une frontière ou un grillage circulaire de 38 pouces de diamètre et des barreaux verticaux en métal brut. Mon installation est placée devant un mur totalement vitré, ce qui laisse entrer une lumière merveilleuse jusqu'à moi, à travers moi. Devant mon installation, un cartel monté sur un pied en métal explicite l'idée de mon exploration.

Je viens d'entrer dans mon installation, il est 9 heures et c'est relativement tranquille dans le centre social. Je suis nerveuse, je n'ai rien pour boire et manger, totalement à la merci des autres. Je suis confortable dans mon habitat, la température est bonne et la lumière est belle. Ma directrice de recherche-crédation et une collègue-artiste s'approchent de moi et s'installent à une table non loin de là où je suis. Une étudiante en enseignement des arts va les rejoindre et elle vient me rencontrer par la suite. Elle lit d'abord le cartel et s'approche de moi, je sens dans son regard une tristesse. Je lui défile mon texte que j'ai appris par cœur j'ai encore de la difficulté à le dire avec fluidité. Elle est réticente et me fait savoir qu'elle n'est pas d'accord avec mes propos. Je la sens presque énervée, une sorte de rage bouillonne en elle. Elle m'affirme que selon elle on ne peut vivre bien et heureuse si l'on est fermé, dur et rigide. Ses propos me déstabilisent, je me sens presque attaquée ou jugée durement. Je garde mon calme à l'extérieur de mon corps,

j'essaie de prendre ce qu'elle a à me dire avec pureté et l'analyser avec respect et rapidité. En moi j'angoisse, c'est la tempête, j'ai de la difficulté à respirer, je panique, de la sentir si perturbée. Je camoufle tous ces sentiments du mieux que je le peux, tout se passe à l'intérieur. Je respire, j'avale ma salive avec nervosité et j'ouvre la bouche pour lui dire que ce qui m'a amené à faire cette expérience c'est justement pour cette raison, que je réalise maintenant : *qu'il faut d'abord se construire une frontière et établir des règles fermes avant de pouvoir faire corps avec le monde, et que j'ai passé une vie à être trop souple, trop gentille et trop aimable*. Elle me regarde avec les yeux en eau, mais elle refuse toujours et elle quitte mon espace vital pour rejoindre ma directrice.



Figure 22 : Phénoména. IBelle, 2018. © photo : Louis Moulin

Je suis perturbée, je pleure, les larmes coulent sur mon visage. Je me retourne devant la fenêtre qui est derrière moi, les mains liées dans le dos, je suis droite, je ferme les yeux et je respire. Je médite. Je me remets en question dans mon exploration, mais je finis par reprendre confiance. Je me rassure en comprenant que probablement cette réaction qu'elle a eue, n'est qu'une projection. De me voir dans cette cage, l'a profondément affectée. Avec respect, je lui pardonne dans mon être et je me calme. Je reprends mes forces. Je me replace face au centre social, je suis droite, les mains toujours liées au dos. J'ai la tête haute et je regarde devant. Cette même collègue qui finit de discuter avec ma directrice revient vers moi, elle semble plus calme. Elle me demande si elle peut me serrer contre elle. Les bras serrés l'une dans l'autre, les barreaux de ma frontière entre nous, nous nous faisons un câlin. Elle me donne des trucs de respiration et de méditation pour tenir dans ma journée et elle quitte mon espace pour de bon, le visage marqué du choc qu'elle vient de vivre.

Plusieurs collègues-artistes sont venues vers moi cette journée-là, ils sont venus à ma rencontre. Je pourrais en écrire des pages de ces belles rencontres, toutes importantes les unes des autres. Je pourrais en raconter longtemps des histoires sur ce qu'il s'est passé pendant ces huit heures d'acte poétique, mais je me contente d'explicitier celles qui ont été des éléments clés pour ma recherche :

Une collègue à la maîtrise s'approche, je la vois venir de loin. Je suis heureuse de la voir venir vers moi. Cette femme est toujours habitée d'une pureté calme et rayonnante, elle me fait sourire par sa présence. Elle s'approche avec le sourire jusqu'au moment où elle voit la caméra à mon cou, suspendue comme un pendentif à un collier. Le visage lui change, le sourire disparaît et je sens une sorte de rejet

dans son visage. Elle me demande si elle est filmée, je lui réponds que oui. Elle m'affirme avec douceur, qu'elle trouve ça intrusif et que pour elle ça n'appuie pas très bien mon propos. Elle me dit qu'elle se sent brimée dans son intimité et que pourtant, moi, je me présente dans la mienne et que notre rencontre devrait être justement un moment intime. Je l'écoute et je trouve pertinent ce qu'elle me dit. Effectivement me dis-je en moi-même, je suis ici, dans cette expérience pour me mettre à nu. En quelque sorte, je réalisais à ce moment que de présenter mes frontières me rendait visuellement fragile et pure à l'intérieur de ce grillage. Que dans la vie j'étais tous les jours protégée par une sorte de frontière qui empêchait les gens de s'approcher ! Après notre discussion, elle quitta mon lieu de perdution. Après réflexion, j'enlevai ma caméra. Bien que pratiquement toutes mes autres explorations ont été faites avec ce dispositif, pour celle-ci elle n'était pas appropriée.

Je suis avec deux de mes collègues en maîtrise et une autre au BIA. Nous sommes assis tous les quatre par terre, en indien. Moi je me trouve toujours dans mon enceinte sur mon coussin velu et elles de l'autre côté sur le béton froid. Je récite mon texte, avec beaucoup de difficulté. Pourtant il avait été assez fluide depuis ce moment. L'une d'entre elles me dit que je n'habite pas mon texte, que je devrais lui mettre de l'âme ou une sorte de poésie, que je semble l'avoir appris par cœur. Je lui dis qu'elle a raison; que j'ai appris par cœur ce texte et que probablement je devrais plus le dire dans mes mots (même si en moi-même je me dis que ce sont mes mots). Je me sens mal de son commentaire, je me sens ridicule, comme si ce que je présentais était raté. Quelques personnes ont suivi cette rencontre et je n'arrivais plus à dire mon texte avec fluidité. Toujours avec le sentiment d'être ridicule, je trébuche dans mes mots. Après un certain moment à avoir de la difficulté à le dire

simplement, je réalise que mon intention n'est pas de dire parfaitement ce texte de façon théâtrale, ou d'acter ce texte, car il n'a de valeur qu'à titre informatif. J'explique à travers ce texte ma raison d'être dans cette exploration. Je réalise aussi que s'il est rédigé par cœur, c'est pour de simples raisons esthétiques et que je ne voulais pas la présence d'un papier qui ajoute à la barrière avec le monde. Que mon acte poétique n'a rien à voir avec le théâtre et que je ne joue pas un rôle dans ce lieu, dans cet espace-temps ou peut-être simplement le rôle de ma propre vie. Après compréhension de ce phénomène, mon texte était redevenu fluide. Je crois même qu'elle pourrait enfin dire que je l'habitais enfin.



Figure 23 : Phénoména. IBelle, 2018. © photo : Louis Moulin

Un technicien du module des arts s'approche, je vois l'intrigue dans son visage de loin, il approche tranquillement, comme incertain, mais avec le grand sourire. Il arrive enfin devant moi, il est figé, je le sens gêné. Je lui dis mon récit, je semble l'avoir encore plus mélangé. Il me regarde sérieusement et il me demande en bégayant : « alors tu n'as pas de maquillage là ? » Je lui réponds non et je n'en porte pas très souvent dans la vie de tous les jours. Il affirme ne pas me reconnaître, il dit : « tu es différente, belle, mais différente ». Je me suis sentie, à ce moment, attractive, avec un énorme bourdonnement dans l'estomac, très bon et confortable. Je me sentais lumineuse et pure, comme un ange, je me sentais belle.

Une collègue de ma cohorte en maîtrise est venue me voir à quelques reprises. La première fois, elle faisait partie de l'une des trois quand nous étions assis par terre, elle était d'ailleurs arrivée la première. Elle venait me voir avec sagesse, calme et curiosité, solidaire. À sa dernière rencontre, elle m'a apporté de la lecture, un livre qu'elle avait choisi judicieusement pour moi, en lien direct avec mon exploration, très pertinente lecture pour mon projet. Elle venait et repartait sans le moindre jugement, elle s'informait si j'allais bien, si j'avais besoin de quelque chose, comme une petite maman inquiète.

Un autre collègue de ma cohorte est venu. Il était très touché, voire même perturbé par ma présence dans cette exploration, dans cette cage. Il m'affirmait que ça venait vraiment le chercher dans ses blessures, qu'il se reconnaissait à travers moi et que pour lui c'était trop dur à supporter de rester devant moi. Qu'il voudrait en parler avec moi, mais qu'il en était incapable, qu'il allait aller se calmer plus loin et qu'il allait revenir parler avec moi. Il avait les mains tremblantes, les larmes aux yeux et le souffle coupé. Il est allé s'asseoir un peu plus loin, là où il y avait une aire

de repos avec des sofas. Il me regardait de loin, d'autres ont été le rejoindre. Après un certain moment il a quitté, me levant la main de loin pour me dire au revoir et me faire savoir qu'il ne pouvait pas revenir me voir.

Plusieurs autres personnes de tous les domaines d'études et aussi des travailleurs de l'UQAC sont venues parler avec moi, m'offrir des offrandes et me nourrir. Certains que je croisais souvent et d'autres que je n'avais jamais remarqués. Plusieurs m'ont raconté des histoires très personnelles les concernant, trouvant des liens directs avec les propos et l'image que je leur présentais. D'autres trouvant des liens avec leur champ d'études. Plusieurs me regardaient de loin et ils chuchotaient entre eux, ils ricanaient en me regardant, d'autres étaient intrigués, mais pas assez pour venir voir. Certaines personnes ont pleuré, ça les touchait trop ou c'était trop évocateur pour eux. La plupart des personnes qui sont venues à ma rencontre gardaient leurs distances. Je sentais un certain inconfort, une peur de proximité ou d'être intrusif.



Figure 24 : Phénoména. IBelle, 2018. © photo : Louis Moulin.

3.6.1. AGIR DANS L'ACTE POETIQUE

Cet acte poétique constitue un positionnement de mon pouvoir d'agir. Je me suis installée dans un lieu public et dans une cage, pour affirmer qu'aujourd'hui je prenais position dans ma vie, que je mettais en place des limites. Cette journée-là, j'ai repris mon pouvoir d'agir!

J'avais préalablement remarqué que je n'établissais pas suffisamment mes limites avec les gens, ce qui m'attirait souvent les « vampires énergétiques ». Ces personnes qui prennent tout et ne donne rien en retour. À la suite de cet acte poétique, j'ai remarqué que ma relation avec les autres était plus saine. D'avoir établi mes propres limites envers moi-même aidait les autres à mieux me cerner et à reconnaître mes besoins.

Dans ce dernier acte poétique et comme pour les autres d'ailleurs, j'ai eu des questionnements qui m'ont donné des réponses. Comme ces personnes que je connais bien et qui normalement ne demandent aucune permission pour s'asseoir ou me parler et ne demandent jamais s'ils dérangent ou si je suis occupé, me posait des questions : « Est-ce que je peux m'asseoir ? Est-ce que je peux te parler? » De voir cette frontière entre nous représenté par la cage les obligeaient-ils à demander la permission d'interagir avec moi? Ou c'est peut-être que j'étais en présentation artistique qui les questionnaient? Je réalise que nous ne pouvons pas connaître la perception et la compréhension des gens sur l'image que nous projetons dans notre art ou encore de nous-même. Je constate qu'avec les actes poétiques que j'ai réalisé jusqu'à aujourd'hui dans ma recherche-crédation, je ne suis pas capable de prédire totalement ce que je vais en comprendre. À chaque fois je suis surprise.

Dans cette action créatrice, mes collègues-artistes m'ont marqué plus que les autres. Je crois que c'est la peur du jugement qui m'a fait les prendre plus en considération. Bien que je me souvienne de chacune des rencontres, celles avec mes collègues artistes restent les plus marquantes, ou certainement les plus révélatrices pour ma recherche-crédation. Mes craintes pour cette exploration étaient : le temps et le jugement. Je croyais que le temps allait me sembler éternel. D'un point de vue externe, le temps peut sembler si long quand on est immobilisé dans un espace restreint, mais pourtant non. Cette journée me semble aujourd'hui n'avoir duré que quelques heures, voir même moins d'une heure. Également, j'avais peur des regards accusateurs des gens de l'université, mais finalement tous ont interagi avec respect, même les ricanements étaient respectueux. J'étais pleinement dans mon pouvoir d'agir!

Cet acte poétique où j'installe mes limites à travers une représentation de la frontière, m'a fait comprendre que j'étais pleinement dans mon pouvoir d'agir. Qu'il est essentiel de connaître et d'établir ses propres besoins, pour que l'autre sache les reconnaître.

3.7. INTENTION D'ACTE POÉTIQUE « La Traversée »

L'exposition finale sera composée de chacune des traces des explorations accomplies tout au long de ma recherche création. Ces traces ou vestiges sont principalement constitués des vêtements blancs tachés et abimés, ceux que j'ai portés lors de chacun mes actes poétiques. S'ajoutent aux vêtements quelques objets que j'ai fabriqué ou utilisé lors de mes explorations. Ces vêtements seront pour certains suspendus au mur du lieu d'exposition et pour d'autres ils seront installés sur de faux corps. C'est-à-dire des structures fabriquées de différents matériaux qui sont étroitement liés à l'acte poétique qu'ils représentent : des corps absents, les vestiges du corps. Ces vêtements blancs et les objets seront accompagnés d'images filmiques et de mes récits psychophénoménologique sous forme de livrets avec images. Mon acte poétique final « La traversée » sera présenté devant un public et demandera sa participation. Il symbolise ce corps vécu dans un passage à travers « la mort et la boue pour monter vers les cieux limpides. » (Jodorowsky, 1995, p. 79). Une traversée ou une renaissance, qui veut présenter l'idée qu'il faut d'abord mourir pour pouvoir renaitre. Le lieu d'exposition/acte poétique sera à Place du Presbytère, situé au 240 rue Bossé, Chicoutimi, QC, G7J 1L9, un espace historique et chaleureux qui renferme les vestiges de la religion catholique. Ma recherche est ainsi présentée dans une verrière d'un bâtiment historique, dans une petite salle vitrée où des plafonds haut sont traversés par un léger brouillard et des rayons lumineux. Enterrée et nue dans un sol boueux, j'accueillerai mes visiteurs/acteurs. Quand le moment sera venu, je sortirai en rampant de ce cercueil vaseux, pour me trainer jusqu'à une robe d'un tissu blanc

naturel, suspendue dans le vide, face à l'entrée principale de la salle. Cette robe blanche suspendue attendra ma venue pour être revêtue. Je me rendrai à cette robe en rampant à l'intérieur d'un grand tunnel de tissu blanc qui pourrait faire référence à la traine de la robe. Liant ainsi l'espace entre mon lit de vase jusqu'à la robe à l'autre extrémité, ce tunnel d'un tissu léger symbolise la traversée, ce passage d'un état à un autre, celui de ma renaissance. Je sortirai des entrailles de ce tunnel blanc pour aboutir sous la robe, le corps probablement lavé de son passage dans l'« utérus » du passage. Je me vois me battre avec le tissu qui colle à ma peau et m'empêche d'avancer, pour finalement sortir sous la robe et monter vers elle. Au moment d'entrer dans la robe, j'inviterai deux femmes pour m'aider à l'enfiler. Avant de m'installer debout dans ma robe blanche et y passer quelques heures, un éclairage sur ma tête, une table majestueuse, pleine de nourriture s'éclairera pour inviter les gens à la fête. Moi, je resterai là jusqu'au moment où j'aurai savouré la reprise de mon pouvoir d'agir, jusqu'à ce que le moment soit venu.

La présentation terminée, cet acte poétique veut laisser ses traces et vestiges dans les corps et les esprits des personnes qui accompagnent mon action, illustrant ainsi leur participation à un processus « vécu » de transformance.

3. 8. LA TRAVERSÉE



Figure 25: La Traversée. IBelle, 2019. © photo : Frédéric L. Tremblay

Être une femme, une fille, dans le patriarcat. Revendiquer la liberté de créer et celle de vivre libre. Me réapproprier mon pouvoir d'agir. Avoir la liberté d'être et d'exhiber toute la beauté du corps humain dans sa plus grande pureté. Être une femme, une fille, face à l'impuissance d'une société encore trop peu ouverte d'esprit. Être une femme, une fille, qui prend la liberté de venir au monde et d'accepter « d'être » dans ce monde! Debout, tête haute, malgré cette culture autoritaire.

J'y suis, ma fin de maîtrise, l'acte final. Je suis dans la terre jusqu'au coup, enterrée dans ce sol glacial et humide. Je me suis rendu jusqu'au bout, à cette limite psychologique, où la misanthropie m'attendait, prête à m'attraper.



Figure 26 : La Traversée. IBelle, 2019. © photo : Frédéric L. Tremblay

Je suis nue dans la terre et je peux lâcher prise, m'abandonner. Je grelotte, j'ai froid. La lumière dans la salle vitrée est magnifique, elle me réchauffe l'intérieur. J'essaie de prendre cette lumière et de la faire parcourir en moi, de la tête aux pieds, pour en réchauffer les particules de mon corps. Mon attention est partout dans cette salle pleine de gens, de membres de ma famille, venus célébrer ma Traversée. Je suis déconcentrée, je n'arrive plus à réchauffer mon corps, je n'arrive plus à me centrer. J'entends chacune des voix, des paroles : « elle va renaître! Elle va renaître! ». Me dictant presque ma ligne de conduite, complexant mes gestes, me complexant.

Une amie vient me voir tout près, me touche la main et me parle. Cette femme que je n'avais pas vue depuis plusieurs années et qui a été dans ma vie, un ange, elle m'a aidée à sortir des profondeurs. J'éclate en sanglot de joie, je ris. Je ressens

un déjà vue; dans la terre glaciale et elle qui apparaît à l'horizon. Elle me dit quelques mots et je ressens de la force, du support. Elle quitte les limites de mon champ de vision et j'essaie de me centrer à nouveau. Je n'y arrive toujours pas. Je comprends à ce moment que je suis en acte poétique, où je dois composer avec ce qu'il y a autour de moi. Je dois composer avec ma famille présente pour la première fois dans mon espace artistique. Assumer l'artiste en moi, celle que je suis pour les autres, l'incompréhensible jeune fille, et répondre à l'approbation familiale. Ne pas décevoir les attentes, ne pas faire honte à mon éducation, à ma famille, au père et faire ça bien et beau : mon œuvre, mon action artistique. Je me mets à bouger tranquillement, pour que la terre prenne vie. Je me retourne sur moi-même pour que ma tête se retourne vers mes pieds, à l'entrée de mon tunnel. Dos aux gens, je prends soin que personne ne voit mes parties intimes. Je tasse la terre sur ma poitrine et mes fesses, pour me camoufler, un peu. Je me sens mal, exhibée et j'ai de la difficulté à l'accepter. Je pense au regard de mon père, honteux de voir sa fille nue se tortiller dans la terre. Complexée, je reviens à mon acte, je me ramène ici et maintenant.



Figure 27 : La Traversée. IBelle, 2019. © photo : Karl Gaven-Venet

Je commence ma traversée dans le tunnel. Comment sortir de là, comment faire cette transition entre ces deux lieux si différents? Je prends mon temps, je remonte la terre pour me faire comme une sorte d'allée pour assurer la fluidité et le confort de mon corps sur le cadre de bois carbonisé. Je me rapproche au-dessus du tissu blanc et je parcours avec mes mains le bois noir de mon cercueil de terre. Le bois est doux comme du velours, ça me surprend et je l'apprécie un moment. Je touche doucement le tissu blanc de mon chemin, attentive à mes mains noires qui laissent leurs traces. Je suis concentrée et détachée du regard extérieur. J'entre avec fluidité dans le grand tissu en glissant dans mon tunnel blanc. C'est si facile. Je n'avais pas fait de test préalable avec le tissu et je croyais passer difficilement à l'intérieur, mais ce n'était pas le cas. C'est tellement vaste et lumineux que je dois m'arrêter et prendre le temps. Prendre le temps de savourer ma présence dans ce tissu lumineux. Prendre le temps de vivre le moment présent. Je frotte le tissu avec

mes mains noires, mes bras, mes jambes et j'explore les traces de ce corps. Je m'étire pour tester les limites du tissu et le bruit de mon corps sur les capteurs sonore. Je bouge doucement et je savoure chaque sensation.

J'arrive à la fin, déjà, à la fin de mon tunnel. Je vais devoir sortir, je ralentis, j'arrête, je n'ai pas envie de sortir. Je n'ai pas envie d'affronter ce monde, tous ces gens, je suis si bien ici, dans la lumière. Je sens leur présence, leur impatience, j'entends les pensées; elle arrive! J'ai envie de retourner en arrière, de retourner à la terre. Je suis déçu de la vitesse de mon parcours, je voudrais que mon tunnel soit plus long. Je sors les pieds d'abord, explorant l'air extérieur qui pénètre par l'ouverture de la sortie. Je m'étire dans le tissu et me rapproche la tête. J'étire la sortie avec les mains de chaque côté du trou et le tissu moule mon visage et laisse apparaître le dessus de la tête. J'y reste un moment, à plat ventre, je dois sortir. Je suis incapable. Je me place en position fœtale, les tibias et le visage collé au sol. Je me cache la tête, j'écoute mes sensations et mes mémoires sensorielles. Je reste un bon moment, sans bouger, le visage au sol, à écouter ce que je dois faire. Je retourne en arrière et je savoure ma béatitude dans ce lieu magique, ou je sors et j'affronte le monde, je viens au monde. Je respire profondément, je reprends mon pouvoir d'agir et je viens au monde, face à ce monde.

Je sors, la tête basse. Ma mère m'aide calmement à m'habiller, elle m'attendait avec impatience, sa présence était forte. Évitant les regards, je cherche à mettre ma robe le plus rapidement possible. Je ne trouve pas l'entrée de ma manche et je sens les regards sur mon corps nu. Ma mère m'aide. Elle attache ma robe derrière et je lève les yeux pour regarder ceux qui sont devant moi, je suis émue. Ils sont beaux et touchés par ma présentation. Je n'ai pas le temps de

regarder longtemps avant qu'ils se précipitent pour venir me prendre dans leurs bras. Je suis bombardée d'affections, de fleurs et d'interactions verbales. Mon père arrive devant moi, le regard fier. Il a compris, il a changé. Je suis fière et soulagée à la fois. Je reste là, dans ma robe blanche les gens viennent me parler et repartent. Je plane, je ne ressens rien en particulier, je suis calme. Tout est derrière moi maintenant.

3.8.1. AGIR FACE À L'ÉDUCATION « se déraciner de ses racines »



Figure 28 : La Traversée. IBelle, 2019. © photo : Karl Gaven-Venet

J'ai fait face à mon éducation patriarcale, j'ai fait face au regard craintif de mon père, de sa peur du jugement. Cet affrontement a créé un rapprochement entre nous, à travers son regard fier j'ai compris que mon acte poétique avait été cathartique. Ses peurs et ses incompréhensions avaient été transformées en quelque chose de beau et de positif. En venant au monde j'acceptais d'être dans ce monde, de faire face au négatif comme au positif. J'ai repris mon pouvoir d'agir avec confiance en moi et en mes croyances. D'être convaincue que ce que je crois et ce que je fais c'est bien et correct. Je voulais, symboliquement, faire une renaissance, mourir pour renaître.

Mon travail va beaucoup plus loin. J'ai fait une libération mentale de mes trois années de recherche-crédation. Ce soir-là, une jeune fille de 15 ans m'a fait prendre conscience de cette réalité. Ce n'est que quelques jours plus tard où j'ai lu mon livre de commentaires que j'ai réalisé que cette jeune fille avait exactement perçu ce que je venais de faire et que c'était la raison de mon bien-être après ma présentation. Elle écrit : « selon moi, ceci exprime parfaitement la libération mentale d'une personne avec elle-même. C'est assez émouvant de le voir en vrai. Merci de m'avoir montré que c'est réel, on peut toujours s'en sortir. » (Émy Larouche)

Je sais maintenant que ma recherche a une portée bien plus grande que mon propre pouvoir d'agir. Je sais que je peux faire une réelle différence pour l'autre dans ce monde avec mon art!

« Une expérience intérieure la plus « subjective », la plus « obscure » qui soit, peut apparaître comme une lueur pour autrui à partir du moment où elle trouve la forme juste de sa construction, de sa narration, de sa transmission. »
(Didi-Huberman, 2009)



Figure 29 : La Traversée. IBelle, 2019. © photo : Karl Gaven-Venet

CONCLUSION

*J'ai compris que dans la vie comme dans le rêve, pour rester lucide,
il fallait être détaché, agir sans être identifié à l'action.*
Alexandro Jodorowsky

J'ai abordé ma recherche-crédation dans le domaine de l'art-action et de l'art contextuel. Ma pratique artistique s'inscrit dans l'*acte poétique*, selon le concept d'Alexandro Jodorowsky, qui travaille avec le corps intime dans sa relation au contexte, au temps et à l'autre. Je me suis interrogée sur les modes d'apparition des mémoires sensorielles dans l'acte poétique, ce qu'ils me permettent de comprendre sur le plan de la *transformance* et avec l'objectif de reprendre du *pouvoir d'agir*.

Ce que j'ai appelé *actes poétiques* a consisté à me placer dans un espace phénoménologique, c'est-à-dire adopter une attitude particulière de présence à soi, d'ouverture, de lâcher-prise et d'accueil. Ma recherche-crédation s'est articulée autour de trois états de présence en trois temps successifs : l'*acte poétique*, l'*auto-explicitation* et la *réécriture*. Ces trois états ont défini le processus de transformance et m'ont permis de me réapproprier mon *pouvoir d'agir*.

À la suite de ces états, à leurs efficacités jumelées au désir d'aider, j'ai réalisé que si cela fonctionnait avec moi, cela pouvait possiblement se transmettre aux autres. À la suite de *La Traversée*, j'ai pu faire l'expérience de l'impact positif que cet acte poétique a laissé chez les gens qui étaient présents. J'ai pris conscience qu'ils n'avaient pas besoin d'être impliqués pour qu'il y ait transformation. Alors, à la fin de ma maîtrise je voudrais travailler en relation d'accompagnement ou en autoéducation. Pour ce faire, je développerai un outil de travail qui pourrait me

permettre d'accompagner des femmes ou encore des jeunes dits délinquants. Accompagner ces jeunes et ces femmes à comprendre comment ils fonctionnent, à déconstruire les mauvais mécanismes et croyances, et surtout à trouver de meilleures façons d'agir. Travailler avec ces personnes qui ont une faible estime de soi et une mauvaise connaissance de leurs capacités réelles. Ces victimes de violences familiales et/ou d'une mauvaise construction de leurs bases par exemple. De les accompagner à mieux se connaître et du même coup à mieux vivre, en gardant le pouvoir sur leur propre vie. En les accompagnants à trouver eux-mêmes la façon qui fonctionne pour eux et non de leur dicter ce qu'ils doivent faire. En étant empathique au lieu de sympathique, en n'étant pas à l'intérieur de la relation, mais aux alentours, en renfort. Cette recherche que j'ai développée est devenue pour moi un outil de prédilection pour accompagner l'autre à reprendre son pouvoir d'agir.

Alors, ma conclusion de cette recherche-crédation serait de ne pas se mettre de barrières par peur, car tant qu'on n'a pas essayé on ne peut pas savoir.

D'abord, ne pas craindre, oser se donner, avoir l'audace de vivre avec une certaine démesure. (Jodorowsky, 1995, p. 29) Que faire d'autre face à l'inattendu? Vous comprenez, la vie est ainsi, quoi qu'on en dise : totalement imprévisible. (Jodorowsky, 1995, p. 38)

L'acte poétique n'est pas acté, mais vécu. Il est libre de précompréhensions et doit se passer de jugement. Il est détaché du regard extérieur et composé à partir de lui. Ne pas déroger de ses règles préétablies et rester libre de toute éventualité. Mes actes poétiques m'ont forcé à me mettre « à mort » pour donner la vie.

Ce pouvoir d'agir qui émerge de ces actes poétiques, c'est accepter de laisser partir, laisser mourir des parties de nous-même en nous rendant plus lucides. Je reprends cette merveilleuse citation de Juan José Saer, dans son livre *L'ancêtre* :

On ne sait jamais quand on naît : l'accouchement est une simple convention. Beaucoup de gens meurent sans n'être jamais nés; d'autres naissent à peine, d'autre mal, comme avortés. Certains, par naissances successives, passent de vie en vie, et si la mort ne venait pas les interrompre, ils seraient capables d'épuiser le bouquet des mondes possibles à force de naître sans relâche, comme s'ils possédaient une réserve inépuisable d'innocence et d'abandon. (Juan José Saer, 2014, p. 42).

Renaitre à chaque acte poétique dans l'innocence et l'abandon, pour en venir à reprendre mon pouvoir d'agir, ni plus ni moins.

Ma recherche-crédation m'ouvre la porte d'une collaboration artistique avec l'artiste Isabelle Girard. En effet tout au long de ce cheminement de recherche-crédation j'ai eu la chance de collaborer et de construire une relation de création avec cette artiste. Nous avons l'intention de former un duo afin de co-crédier où nous allons habiter des espaces, afin de créer des actions performatives et théâtrales, qui laissent des traces, à partir de contraintes relationnelles, physiques et matérielles limitées. Occuper les lieux, en travaillant avec contrainte de temps et un choix limité d'objets et/ou de matières. Parfois explorer, performer, résister, respirer dans une solitude à deux et d'autres fois, supporter, danser, s'attacher, s'impacter, devenir unité. Nos intentions: explorer et résonner dans ces lieux, interagir et agir avec les contraintes infligées, pour finalement laisser nos traces. Ce processus de création enclenche divers mécanismes et mécaniques humaines, où le rapport à soi, s'intensifie et celui à l'autre, s'altère. Nous voulons par la suite exposer les traces de ces corps en actions. Ce que je trouve intéressant de cette collaboration c'est le contraste que nous créons, car l'une est en art action, affiliée à l'art visuel et l'autre en performance. Nous abordons dans la différence, l'indifférence et la complicité les objets et la matière.

BIBLIOGRAPHIE

- Ardenne, P. (2009). *Un art contextuel : création artistique en milieu urbain, en situation, d'intervention, de participation* ([Nouv. éd.]). Paris: Flammarion.
- Arsenault, G. (2016). *Les jours de pluie* [Musicale]. *De l'autre côté des montagnes*. Québec: Les Faux-Monnayeurs.
- Buratti, L. (2008). *La transformance : une stratégie de mise en action des hommes et des organisations*. Paris: InterEditions-Dunod.
- Calvès, A.-E. (2009). « Empowerment » : généalogie d'un concept clé du discours contemporain sur le développement. *Revue Tiers Monde*, n 200(4), 735-749. doi: 10.3917/rtm.200.0735
- Chartier, S. (2017, 1 août). «Empowerment», un mot qui perd de son pouvoir. *Le Devoir*. Repéré à <https://www.ledevoir.com/societe/504673/empowerment-un-mot-qui-perd-de-son-pouvoir>
- Delory-Momberger, C. (2003). *Biographie et éducation : figures de l'individu-projet*. Paris: Anthropos.
- Delsaux+Weber, H. (2018, 2018). Hantu [Page artistique]. Repéré le 2018-10-05, à <http://hantu.fr/2018/>
- Depraz, N. (2006). *Comprendre la phénoménologie : une pratique concrète*. Paris: Armand Colin.
- Didi-Huberman, G. (2009). *Survivance des lucioles*. Paris: Les Éditions de Minuit.
- Guétat-Bernard, H., & Lapeyre, N. (2017). Les pratiques contemporaines de l'empowerment. Pour une analyse des interactions entre pratiques et théories, individu·e·s et collectifs. *Cahiers du Genre*, 63(2), 5-22. doi: 10.3917/cdge.063.0005
- Jodorowsky. (1995). *LE THÉÂTRE DE LA GUÉRISON une thérapie panique: la psychomagie*. Dans A. Michel (Éd.). Paris.
- Juan José Saer, L. B., Nicolás Arispe. (2014). *L'ancêtre*. Dans L. TRIPODE (Éd.). Paris.

LaChance, M. (2004). *L'imaginaire urbain et les jeunes : la ville comme espace d'expériences identitaires et créatrices*. Sainte-Foy, Québec: Presses de l'Université du Québec.

Lamy, J., & Martel, R. (2013). Documentation et Transformance. *Inter*, (115), 27-29.

Lemieux, L. (2009, 25 janvier). Richard Martel: l'art sans compromis pour un homme d'action. *Le Soleil*. Repéré à <http://www.lapresse.ca/le-soleil/actualites/dossiers/le-laureat/200901/24/01-820617-richard-martel-lart-sans-compromis-pour-un-homme-daction.php>

Martel, R. (2012). *L'art dans l'action/L'action dans l'art : textes, 2001-2012*. Québec (Québec): Les Éditions Intervention.

Merleau-Ponty, M. (1964). *L'oeil et l'esprit*. Paris: Gallimard.

Merleau-Ponty, M. (2010). *Phénoménologie de la perception*. Paris]: Gallimard.

Morais, S. (2012). *L'expérience de l'artistique comme pratique de soi en formation : une approche phénoménologique*. (Thèse de doctorat). Paris 13 nord, Paris.

Ninacs, W. A. (2008). *Empowerment et intervention : développement de la capacité d'agir et de la solidarité*. Québec: Presses de l'Université Laval.

Orrico, T. (2014). Tony Orrico [Page artistique]. Repéré le 27 février 2017, à <http://tonyorrico.com>

Peck, M. S., & Peck, M. S. (1987). *Le chemin le moins fréquenté : [apprendre à vivre avec la vie]*. Paris: Editions R. Laffont.

Rasmussen, L. C. (2014). Lilibeth Cuenca Rasmussen [Page artistique]. Repéré le 14 février 2017, à <http://lilibethcuenca.com/Being-Human-Being>

Robert, P., Rey-Debove, J., & Rey, A. (2001). Le Grand Robert de la langue française dictionnaire alphabétique et analogique de la langue française. *Le Grand Robert de la langue française dictionnaire alphabétique et analogique de la langue française*.

Rollins, P. (2013). Transformance Art [Vidéo YouTube]. Repéré le 15 octobre 2018, à <https://youtu.be/Or5nh7vuVH0>

solidaire, C. d. r. d. i. e. d. d. l. é., coopération, A. d. r. u.-c. D. t. e., Fall, M., & Comeau, Y. (2012). *Mobilisation locale pour les services de proximité et empowerment : la Coopérative de solidarité multiservices de Saint-Pierre-de-Broughton*. Rimouski (Québec) : [Québec]: ARUC - Développement territorial et coopération , CRIDÉS.

Swidzinski, J., & Martel, R. (2005). *L'art et son contexte : au fait, qu'est-ce que l'art?* Québec: Éditions Intervention.

Tamassia, P. (2013). Jean-Paul Sartre et Jean-Luc Nancy : l'art comme vestige. *Les Temps Modernes*, n 674-675(3), 273-286. doi: 10.3917/ltn.674.0273

Vermersch, P. (2013, 6 octobre). *Savoir questionner pour s'informer de la subjectivité* [Enregistrement vidéo]. Repéré à https://youtu.be/0m3P55_4xII

Vermersch, P. (2014). *L'entretien d'explicitation* (8e édition augmentée.). Issy-les-Moulineaux: ESF éditeur.

Zaz. (2013). *La Lessive* [Musique]. *Recto verso*. Paris: Warner Music France. Repéré à <https://youtu.be/fOIW1yIyHF8>

ANNEXES

1. PLANT D'EXPOS

